

العنوان:	الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية
المؤلف الرئيسي:	نعمان، آمال محي الدين أحمد
مؤلفين آخرين:	الحسن، أحمد ضياء الدين حسيذ(مشرّف)
التاريخ الميلادي:	2023
موقع:	إربد
الصفحات:	1 - 118
رقم MD:	1496131
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة اليرموك
الكلية:	كلية الشريعة والدراسات الإسلامية
الدولة:	الأردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	الكتب الإسلامية، الأخلاق والسير، الصحة النفسية، التوافق الذاتي، ابن حزم، علي بن أحمد بن سعيد، ت. 456 هـ.
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1496131

لإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

نعمان، آمال محي الدين أحمد، و الحسن، أحمد ضياء الدين حسين. (2023). الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، إربد. مسترجع من <http://1496131/Record/com.mandumah.search/>

إسلوب MLA

نعمان، آمال محي الدين أحمد، و أحمد ضياء الدين حسين الحسن. "الصحة النفسية المتضمنة في كتاب الأخلاق والسير للإمام ابن حزم الأندلسي: دراسة تربوية" رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، إربد، 2023. مسترجع من <http://1496131/Record/com.mandumah.search/>

الفصل الرابع

أساليب تحقيق الصحة النفسية عند ابن حزم الأندلسي وعلم النفس

إنّ تمتع الفرد بالصحة النفسية تجعله أكثر قابلية للتعامل مع المشكلات والعراقيل وتحمل الضغوط دون الانسحاب أو الإصابة باليأس والإحباط، وتجعل الفرد متوافقًا مع نفسه ومجتمعه راضيًا عن نفسه، وتبدو سلوكياته مرضية، فكلما كان الفرد قادرًا على الموازنة بين حاجاته في تلبيةها، وتهذيبها في نفس الوقت ينتج لدينا شخصية سوية ثابتة.

وتناولت الباحثة في هذا الفصل معايير تحقيق الصحة النفسية، والتوافق الاجتماعي وأساليب التربية الإسلامية وقدرتها على تحقيق الصحة النفسية عند ابن حزم وعلم النفس كما يلي:

3. 1. المبحث الأول: أسلوب التوافق الذاتي.

من المعايير الحديثة لتحديد طبيعة السلوك، التوافق الذاتي "سوي"، أو "غير سوي"، ويقوم هذا المعيار على التوافق والتقرير الذاتي للفرد وهو ما يعبر عنه في علم النفس بالشخص السوي الصالح والشخص غير السوي، ويرى ابن حزم أنّ التوافق الذاتي: هو التوافق الداخلي المصحوب بحسن التكيف مع المحيط بحيث يؤدي إلى أقصى درجة من الكفاية والسعادة، وهي قدرة الفرد على التمييز بين الحلال والحرام والفضائل والرذائل والسير في الطريق القويم بالتزام الأخلاق الحسنة⁽¹⁾. ومن مظاهر الشخصية المتوافقة مع نفسها الشخصية المتفائلة وبهذا يقول ابن حزم: "انظر إلى المال والحال والصحة إلى من هم دون"⁽²⁾. وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي -

(1) الأندلسي، أبي محمد علي بن أحمد. الأخلاق والسير في مداواة النفوس. دار ابن الجوزي للنشر والتوزيع، الدمام، المملكة العربية السعودية، ط 2، 2016، ص12.

(2) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص29.

- صلى الله عليه وسلم - قال: "انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم" (1).

وأهم ما يميز الشخصية المتفائلة قناعتها بأنّ الفشل يعود لأسباب قابلة للتعديل والتغيير، وهذا ما يوفر لها ويمكنها من النجاح في المحاولات التالية:

- مما يحقق له السعادة، ذلك أنّ الشخصية السوية هي التي تعيش سعادة دائمة، وخالية من الصراع أو المشاكل أو الإحباط، أما التشاؤم فما هو إلا مظهر من مظاهر انخفاض الصحة النفسية للشخصية (2).

- عدم الغرور والتكبر، في قول ابن حزم: "العاقل لا يغتبط بصفة يفوقه فيها سبع أو بهيمة أو جماد، وإنما يغتبط بتقدمه في الفضيلة التي أبانه الله تعالى بها عن السباع والبهائم والجمادات وهي التمييز التي يشارك فيه الملائكة، فمن سرّ بشجاعته التي يضغها في غير موضعها لله عز وجل فليعلم أن النمر أجراً منه، وأن الأسد والذئب والفيل أشجع منه، ومن سر بقوة جسمه فليعلم أن البغل والثور والفيل أقوى منه جسمًا، ومن سرّ بحمله للأثقال، فليعلم أن الحمار أحمل منه، ومن سرّ بسرعة عدوه، فليعلم أن الكلب والأرنب أسرع عدوًا منه، ومن سرّ بحسن صوته، فليعلم أنّ كثيرًا من الطير أحسن صوتًا منه، وأنّ أصوات المزامير ألدّ وأطرب من صوته (3). وقد حذر من ذلك القرآن الكريم في صفات كثيرة بالنفس التي لا تعد نفسًا سوية أو أنها لا تتمتع بالصحة النفسية

(1) صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، ج8، ص213، حديث رقم 2963، مرفوع.

(2) غزوان، ناصيف، علم الصحة النفسية والعلاج النفسي الأسباب والعلاج، دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2012، ص116.

(3) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص24.

كما في علم النفس ومن ذلك قول الله تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا) (1).

وقوله تعالى: (وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ وَإِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِ آيَاتُنَا وَلَّى مُسْتَكْبِرًا كَأَن لَّمْ يَسْمَعْهَا كَأَنَّ فِي أُذُنَيْهِ وَقْرًا فَبَشِّرْهُ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) (2). فالقرآن الكريم يذكر الإنسان أنه لن يستطيع بطوله وجسمه أن يبلغ الجبال، ولن يقدر بجسمه اختراق الأرض، وما أورده ابن حزم بذكر قوة وبطش الحيوانات التي لا يستطيع الإنسان بالنظر إليها أن يدرك ضعفه وعجزه، ولا يتكبر، هي الشخصية المسلمة المتواضعة المتزنة التي يريها الدين الإسلامي.

- القدرة على العمل والإنتاج الملائم: يقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداداته الجسمية، إذ إن كثيرًا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصيات هددتها الصراعات، واستنفذت طاقتها المكبوتة (3)، وهذا ما أكده ابن حزم بقوله: "يجب أن يكون للعلم والعمل حصة في كل فضيلة، وللجهل حصة في كل رذيلة، فالعلم والعمل يعودان على الفرد بالفضائل والخير وحميد الأخلاق" (4)، وقوله: "إنَّ من العجب من يبقى في هذا العالم دون معاونة لنوعه على مصلحة، وسائر الناس متول شغلًا له فيه مصلحة، وبه إليه ضرورة أفما يستحي أن يكون عيالاً على كل العالم لا يعين هو أيضًا بشيء من المصلحة" (5).

(1) (سورة الإسراء، الآية 37).

(2) (سورة لقمان، الآيتان 6-7).

(3) محمد، أحمد صالح، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية للكتاب، 2000م، ص15.

(4) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص32.

(5) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص65.

ويجب أن يكون الدافع للعمل تلبية لحاجة ذاتية ومراعاة لحاجة المجتمع، كما يجب أن يكون العمل مفيداً، نافعاً، ومقبولاً اجتماعياً، فالعمل ضرورة لتحقيق الاندماج الاجتماعي والتكيف السليم، واحتلال المكانة الاجتماعية الملائمة، والعامل المنتج محب للآخرين ويحظى بتقديرهم، وقيمة العمل لا تكون في ذاته، وإنما في لوائمه وشروطه التي تحدد صلاحيته أو فسادة وهذه دعوة صريحة لأجل إصلاح نية العمل والعناية بها، فمساعدة الناس وجودة العمل الإنتاجي يدعو إلى الإحسان في التعامل والتفاعل إلى عدم مقابلة السوء بجنسه (1).

وقد أكد ديننا الإسلامي الحنيف على ذلك في قول الله تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْشَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (2)، فالقرآن يؤكد على أهمية العمل وجزاء الإنسان بالحياة الطيبة.

مما تقدم ذكره ترى الباحثة أنه إذا كان الشخص راضياً على حياته إلى حد ما ولا توجد لديه خبرات تعكر صفو حياته، فإننا نعرفه بأنه شخص سوي طبقاً لهذا المعيار، فالتوافق الذاتي كما قرره ابن حزم هو إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية واستمتاعه بعلاقات اجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين يعانون إحباطاً أو خوفاً فإن مشاعرهم أو أفكارهم أو أفعالهم تعتبر شاذة، أو يحتاجون إلى معاملة خاصة لأن هناك اضطرابات في شخصيتهم، ولكي لا يتحسر الإنسان ويتألم، عليه أن ينظر إلى من هم أقل منه ليحمد الله ويرضى، والاكتفاء بما يملك والزهد بما في أيدي الناس يجعل منه شخصية قوية ومتفائلة، قادرة على حل المشكلات، يمتلك الفرد فيها توقعات قوية الاحتمال، إنَّ الأمر سينتهي إلى خير بالرغم من الصعوبات والعراقيل والإحباطات،

(1) بنيعيش، محمد، مقال بعنوان "الفقه الاجتماعي وفلسفة الأخلاق عند ابن حزم الأندلسي"، على الموقع islamonline.net الفقه - الاجتماعي - وفلسفة - الأخلاق، تم الاستيراد بتاريخ 2022/1/18م.

(2) (سورة النحل، الآية 97).

فإذا كان من صفات الشخصية السوية هي الاتزان والاعتدال فإن الغرور والتكبر هو عكس الاعتدال أي عدم تقدير الإنسان نفسه بالمعيار الصحيح، ويخال بأنه يتمتع بقدرات لا يتمتع بها أصلاً، فالغرور يدفع الشخص إلى التصرف بطريقة متعجرفة مع الآخرين، وهي صفة سلبية تؤثر في نفسه والآخرين، لذلك وجب على الفرد تفعيل قدراته وتنميتها بالعمل والجد والاجتهاد ذلك لما للعمل من دور مهم في تأمين الاستقرار وتطوير الشخصية وتهذيبها وتطويرها، وتنمية المهارات الاجتماعية، والحماية من وقوع هم الفقر والحاجة، والتعرف على نقاط الضعف ومعالجتها وتطوير نقاط القوة.

3. 1. 1. المطلب الأول: تكوين شخصية ثابتة ومتكاملة.

الشخصية الثابتة والمتكاملة هي: "مجموعة من أساليب التفكير واتخاذ القرارات والمشاعر المتأصلة، وهي جميع الصفات والسمات الانفعالية والاجتماعية والجسمية والعقلية التي تؤثر في الفرد وتسهم في تكوين وصقل شخصيته سواء كانت بيولوجية فطرية مورثة، أو بيئية مكتسبة"⁽¹⁾. أما الثبات عند ابن حزم هو "صحة العقد، فإنما يكون على الحق، أو على ما اعتقده المرء حقاً ما لم يلح له باطله، وهذا محمود وضده الاضطراب، وإنما يُلام بعض هذين لأنه ضيّع تدبّر ما ثبت عليه، وترك البحث عما التزم: أحقّ هو أم باطل"⁽²⁾.

ومن وجهة نظر علم النفس فإن الشخصية الثابتة نسبياً والمتكاملة: هي وحدة متكاملة تتصف بالتماسك والانسجام كون الشخصية هي استعداد للسلوك في المواقف المختلفة وهي ليست

(1) زهران، حامد، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، مصر، علم الكتب، ص75-77.

(2) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، المرجع السابق، ص74.

السلوك الظاهري بحد ذاته وهذا الاستعداد يتكون من العادات والتقاليد والسمات والقيم والدوافع والعواطف....الخ⁽¹⁾.

وتعتبر الشخصية الثابتة مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية، وما يقصده ابن حزم هو قدرة الفرد بالاستمرار بالخير والاستمرار في نفس الطريق والالتزام بمقتضياته، إنّ الثبات والالتزام بالأخلاق الحسنة، والالتزان بالسمات الانفعالية والاجتماعية، وقدرة الفرد على الاستمرارية والثبات في الطريق الصحيح هي أكثر سمة تدل على الصحة النفسية، فعن شداد بن أوس قال: "كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: يعلمنا كلمات ندعوا بهنّ في صلاتنا: اللهمّ إِنِّي أسألك الثبات في الأمر، والعزيمة على الرشد"⁽²⁾، ومن هنا يُعلمنا النبي صلى الله عليه وسلم أهمية الاستعانة بالله تعالى في الثبات على الحق، والاستمرار فيه.

- **عزة النفس:** وهي واحدة من مظاهر الشخصية المتكاملة، ففي قول ابن حزم: "من اكتفى بقليله عن كثير ما عندك، فقد ساواك في الغنى ولو أنك قارون، حتى إذا تصاون في الكسب عما تشره أنت إليه، فقد حصّل أغنى منك بكثير. ومن ترفع عما تخضع إليه من أمور الدنيا فهو أعزّ منك بكثير"⁽³⁾. عزة النفس أن تتقمص دور المكثفي وأنت في أمس الحاجة، وقوله تعالى: (وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ)⁽⁴⁾.

- **رد المعروف:** وهو من مظاهر الشخصية المتكاملة، فرد المعروف والاعتراف بالفضل، يقول عنه ابن حزم: "شكر المنعم فرض واجب، وإنّما ذلك بالمقابلة له، بمثل ما أحسن فأكثر، ثم بالتهمّم

(1) الشمالي، نضال، العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالاككتئاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي. برنامج غزة للصحة النفسي، 2015، ص 27-28.

(2) الألباني، شعيب الأرنؤوط، تخريج زاد الميعاد، ج1، ص254، ضعيف.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص115.

(4) (سورة المنافقون، الآية 8).

بأموره، وبالتالي بحسن الدفاع عنه، ثم بالوفاء له حيًا وميتًا ولمن يتصل به من أقل أتباعه شأنًا، أهل كذلك، ثم بالتمادي على وده ونصيحته ونشر محاسنه بالصدق وطّي مساويه ما دمت حيًا، وتوريث ذلك عقبك وأهل وُذك، وليس من الشكر عونُه على الآثام وترك نصيحته فيما يُهلك به دينه ودنياه، بل من عاون من أحسن إليه على باطل فقد غشّه وكفر إحسانه وظلمه وجدد إنعامه" (1).

وتأسيسًا على ما تقدم ترى الباحثة أنّ الشخصية المتكاملة: هي مجموعة الميول والعواطف، والآراء والعقائد، والأفكار، والاستعدادات، والقدرات، والمشاعر والأحاسيس، وأن هذه الصفات كلما كانت طبيعية، كانت الشخصية سوية وتنعم بصحة نفسية وأي خلل فيها يحدث اضطراب في الشخصية، والهدف من الشخصية هو تطويرها وتنميتها واستغلالها في العمل والإنتاجية. كما أن العزة هي أن يرى المسلم نفسه قويًا، خليفة في الأرض، ويرى نفسه عزيزًا بانتمائه للدين الإسلامي، وقد أشار ابن حزم إلى مفهوم العزة، في الصداقة، صاحب عزة النفس لا ينظر إلى ما في يد صديقه، حتى وإن كان محتاجًا إلى ذلك، ومن يرضى بحياته وينظر لما بين يديه بقناعة فقد تساوى هو والغني، وهو ما يحث عليه ابن رشد في الاختيار، فالعزيز هو القوي الذي لا يغلب ولا يقهر وهي من صفة العظماء. وأن شكر الناس مهم جدًا لأنه يضمن استمرار المحبة والمعروف بين الناس، وعلامة دالة على النضوج والرقي البشري والحضاري، ويكون الشكر برد المعروف بأكثر ما قدم لك، أو بما تقدر وتستطيع قدراتك وظروفك أن ترده، وهو ما أكد عليه القرآن الكريم في قوله تعالى: (وَإِنْ تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ) (2)، وقوله تعالى: (وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ) (3)، شكر الله تعالى يضمن استمرار النعم، وشكر النعم صفة أهل الجنة، فهي تحفيز للمسلم للثبات على خلق الشكر، كما أنّ من مظاهر الشخصية المتكاملة

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص111.

(2) (سورة الزمر، الآية7).

(3) (سورة الأعراف، الآية 43).

والصحيحة نفسيًا هي التي تظهر الحب للآخرين وتحترمهم وتضحي لأجلهم وتخدمهم وتقابلهم بالبسمة ولين القول.

ومن مظاهر الشخصية المتكاملة الصحة الجسمية، يؤكد ابن حزم تأثير الصحة الجسدية في خلق الإنسان، هناك تفاعل بين الصحة الجسمية والمستوى الأخلاقي، ونفسية الإنسان، ويثبت ذلك في قوله: "ولقد أصابتنى علة شديدة ولدت علي ربو في الطحال شديدًا فولد علي ذلك من الضجر ضيق الخلق وقلة الصبر والنزق أمرًا حاسبت نفسي فيه، إذ أنكرت تبدل خلقي فاشتد عجبي من مفارقتي لطبعي وصح عندي أن الطحال موضع الفرح فإذا فسد تولد ضده" (1)، وقوله كذلك: "أشد الأشياء على الناس: الخوف والهمل والمرض والفقر، وأشدّها كلها إيلاّمًا للنفس: الهمل للفقد من المحبوب، وتوقع المكروه، ثم المرض، ثم الخوف، ثم الفقر، ودليل ذلك أن الفقر يُستعجل ليُطرد به الخوف، فيبذل المرء ماله كله ليأمن، والخوف والفقر يستعجلان ليُطرد بهما ألم المرض، ويود عند تيقنه به لو بذل ماله كله ويسلم ويفيق" (2).

تتغير الأخلاق الحميدة بالمرض والفقر وبالخوف وبالغضب وبالهمل، فارحم من منع ما منحت، ولا تتعرض لزوال ما بك من النعم بالمعاصي على واهبها تعالى، وبأن تجعل لنفسك فيما وهبك خصلة أو حقًا فتقدر أنك استغنيت عن عصمته فتهلك عاجلاً أو آجلاً، إذ يعترف ابن حزم في هذا المقطع الفريد، بأنه أصيب بتضخم في الطحال، اكتشف بالتجربة والملاحظة أنه عكر مزاجه وأفسد أخلاقه، فأصبح قليل الصبر كثير الانفعال ولا ندري إن كان هذا المرض عابراً أم مستديماً، والغالب أنه لازمه منذ إصابته به إلى حين وفاته، والظاهر أنه كان يعاني من مرض السكري والكلية، ويبدو أنه فهم بالتجربة والملاحظة أن كل عضو في الجسم، إذا تعرض للمرض أو

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص54.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص105.

التلف أثر تأثيراً فادحاً في النفس والمزاج والسلوك، وهو بهذا الرأي كان مبدعاً وسابقاً لطب زمانه، وبالتالي نفهم قوله بأن الطحال هو موطن الفرح والحزن والمشاعر، إذا فسد تولد ضده، أي تولد الغضب والتوتر ونشأ الحزن والانفعال⁽¹⁾.

لقد اهتم الإسلام بالصحة الجسدية ووضع الأسس التي تكفل النمو والصحة الجسمية بشكل سليم وقوي، ومن الملاحظ أنّ من وراء هذا الاهتمام بالجانب الجسمي هو هدف إيماني أخلاقي في الدرجة الأولى، فالجسم السليم القوي أقدر على تأدية الأمانة التي أوكل الله تعالى إلى الإنسان القيام بها من الجسم الضعيف الهزيل⁽²⁾، فقد أقر الدين الإسلامي أيضاً تأثير الصحة في العبادة والأخلاق، ودعا الإسلام للمحافظة عليها والاهتمام بها، لقوله صلى الله عليه وسلم: "فإن لجسدك عليك حقاً"⁽³⁾.

وترى الباحثة أنه عندما يتعرض الإنسان لوعكة صحية تتأثر نفسيته وربما خلقه معها، يمكننا أن نلمس ذلك بأيدينا، أن تؤدي الصلاة وأنت صحيح الجسم، تختلف نفسية المسلم عندما يكون معتلاً، أن تكون ضيق الخلق، ضجر، متعب، يختلف وأنت مرتاح وجسدك صحيح معافى، ربما مستوى الأداء ينخفض ويرتفع بين هذا وذاك.

(1) بدر الدين، محمد بن حسن، الإمام ابن حزم دروس في مداواة النفوس، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الكويت، ع620، 2017، ص36.

(2) علاونة، شفيق، خصائص المتعلم من وجهة نظر إسلامية، في بحوث المؤتمر التربوي، ج1، ص361.

(3) البخاري، اسماعيل بن ابراهيم، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، ج3، ص39، طرف حديث (1975).

4. 1. 2. المطلب الثاني: وضع أهداف واقعية وعالية.

الهدف هو النتيجة المطلوب تحقيقها وتتطلب منا العمل للوصول إليها، ويجب أن تكون قابلة للقياس وقابلة للتحقيق خلال فترة زمنية محددة⁽¹⁾.

إنَّ تحديد الأهداف ووضعها مهم جدًا، فهو يساعد الفرد على الشعور بالتحفيز، وتمنح الفرد الشعور بالرضا، كما أنَّ وضع أهداف واقعية له تأثير إيجابي في إنتاج هرمون الدوبامين المسؤول عن السعادة والعادات الجيدة، وتمنح الفرد الحيوية والنشاط المادي الحقيقي للجسم⁽²⁾، وكلما كان الفرد قادرًا على وضع أهداف وتحقيقها ازدادت ثقته بنفسه وشعر بقيمته، "فلما رأيت أمرًا أمكن فعله، فضيَّع، إلا وفات فلم يُمكن بعدُ"⁽³⁾، ويشير ابن حزم إلى أهمية استغلال الوقت، وعدم تأجيل أي عمل أو هدف يريده، كما أنَّ القدرة على وضع الأهداف وتحقيقها يعزز الصحة النفسية، "إهمال ساعة يفسد رياضة سنة"⁽⁴⁾، والتشريع الإسلامي خير دليل على واقعية الأهداف، لقوله تعالى: (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا)⁽⁵⁾، وقوله تعالى: (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ)⁽⁶⁾، فواقعية الدين الإسلامي موازنتها بين المثاليَّة الحاملة وبين الرضوخ التام للواقع، حيث أقرت أنَّ للنفس نقصاً وعيوباً ونوازع، وفي الوقت ذاته لم تترك للرضوخ التام للواقع، فلا يكلف الله نفساً إلا قدرتها ووسعها وظروفها، ويسير مع طبيعة الإنسان الذي كُلف بحمل الأمانة، ولم يكن الرسول يأمر بشيء إلا ويفعله، فكان أكثر الخلق التزامًا بالتكليفات التي دعا إليها، لقوله تعالى: (وَمَا أَرِيدُ أَنْ

(1) اللاحم، خالد بن عبد الكريم، 7 مفاتيح لترتيب حياتك وتنظيم أعمالك انطلق من مفاتيح (حور العين) لتحقيق أهدافك، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 2009، ص7.

(2) النجاح، مقال بعنوان "7 فوائد لأهمية تحديد أهداف واقعي"، 2021، تم الاستيراد من <https://www.annajah.net> -فوائد- لأهمية-تحديد-أهداف-واقعية، 2022/1/21.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص103.

(4) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص44.

(5) (سورة البقرة، الآية286).

(6) (سورة التغابن، الآية16).

أُخَالِفُكُمْ إِلَى مَا أَنهَآكُمْ عَنْهُ إِن أُرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ
وَإِلَيْهِ أُنِيبُ⁽¹⁾، ولم يكلفنا النبي بما لا نطيق، بل ترك للمسلم حرية الاختيار حسب قدرته
وظروفه، لقوله تعالى: (وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ)⁽²⁾.

وترى الباحثة أنه إذا أضفنا الواقعية إلى الهدف، فهو قابل للتحقيق على أرض الواقع،
والمقصود عدم الخيال والمثالية والمبالغة، وعدم قبول الواقع على علاته، والخضوع له، فالهدف
الواقعي: مجموعة الخبرات والتراكمات التي تمكن الفرد من تحقيق أهدافه بوقت وزمن معين، وأن
إدارة الوقت تساعد في تحديد الأولويات، وتحقيق التوازن بين الحياة والعمل، وتجعل الفرد منضبطاً
في مواعيده وأهدافه، وكل هذا ينعكس على الصحة النفسية للفرد، تخلق فيه السعادة، وتجعل منه
فرداً قوياً تجاه المصاعب والمشكلات، تجعله قادراً على سلك الطريق الصحيح بسهولة في كل مرة
أكثر وأكثر.

3. 1. 3. المطلب الثالث: النضج بالانفعالات.

نعنى بالنضج بالانفعالات هي: "قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير
عنها بحسب ما تقتضيه الظروف، وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما
أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة الصحة النفسية، والاستقرار
الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي"⁽³⁾.

(1) (سورة هود، الآية 88).

(2) (سورة الشورى، الآية 40).

(3) أحمد، سهير كامل، المدخل إلى علم النفس، دار الزهراء للنشر والتوزيع، 1999، ص 59.

وفي اتزان الانفعالات ونضجها قال ابن حزم: "كانت في عيوب فلم أزل بالرياضة واطلاعي على ما قالت الأنبياء والأفاضل من الحكماء المتأخرين والمتقدمين في الأخلاق وفي آداب النفس أعاني مداواتها، حتى أعان الله على أكثر من ذلك بتوفيقه ومنه، وتمام العدل، ورياضة النفس، والتصرف بأزمة الحقائق هو: الإقرار بها، ليعتظ بذلك متعظ يومًا، فمنها الولوع بالشيء والشغف الشديد به في الرضا، وإفراط في الغضب، فلم أزل أداوي ذلك حتى وقفت عند ترك إظهار الغضب جُملة بالكلام والفعل والتخبط، وامتنعت مما لا يحلُّ من الانتصار، وتحملت من ذلك ثقلًا شديدًا، وصبرت على مضض مؤلم كان ربما أمرضني، وأعجزني ذلك في الرضا، وكأني سامحت نفسي في ذلك لأنها تمثلت أنَّ ترك ذلك لؤم، ومنها: دعاة غالبية، فالذي قدرت عليه فيها إمساكي عما يُغضب الممازح، وسامحت نفسي فيها، إذ رأيت تركها من الانغلاق، ومضاهيًا للكبر، ومنها عجب شديد، فناظر عقلي نفسي بما يُعرفه من عيوبها حتى ذهب كلُّه، ولم يبق له أثر، بل كلفت نفسي احتقار قدرها جملة واستعمال التواضع. ومنها حركات كانت تُولدها غرارة الصبا، وضعف الإغضاء، فقصرت نفسي على تركها فذهبت. ومنها: محبة في بعد الصيت والغلبة فالذي وقفت عليه من معاناة هذا الداء: الإمساك فيه عما لا يحل في الديانة والله المستعان على الباقي، مع أنَّ ظهور النفس الغضبية إذا كانت منقادة للناطق، فضل وخلق محمود" (1) ..

هذه الأمثلة كلها تُظهر لنا مدى حرص ابن حزم على تهذيب سلوكه وضبط انفعالاته، وهذا في قوله تعالى: (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى) (2)، وهذه الآية جامعة لكل فضيلة، لأن نهى النفس عن الهوى هو ردعها عن الطبع الغضبي، وعن الطبع الشهواني، وقوله تعالى يبشر كل إنسان ضبط نفسه وصددها عن طريق الشر وصرفها غلى

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 44-50.

(2) (سورة النازعات، الآية 40-41).

طريق الخير بالجنة المشتملة على كل خير وسرور ونعيم، وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أنَّ رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: "أو صني، قال: لا تغضب، فردّد مراراً، قال: لا تغضب" (1)، وأمره صلى الله عليه وسلم: "أن يحب المرء لغيره ما يحب لنفسه" (2)، حديثان جامعان لكل فضيلة، لأن في نهيه عن الغضب ردع النفس ذات القوة الغضبية عن هواها، وفي أمره عليه السلام بأن يحب المرء لغيره ما يحب لنفسه ردع النفوس عن القوة والشهوانية، وجمع لأزمة العدل، الذي هو فائدة النطق الموضوع في النفس الناطقة" (3).

ومن ذلك ترى الباحثة أنَّ الصحة النفسية لدى الفرد تنقسم قسمين: قسم في اتزان الوظائف الجسمية والعقلية وخلوها من الأمراض، وقسم في اتزان انفعالاتها النفسية، وتحقيق الاتزان في القسمين أو الجانبين يحقق للفرد الرضى والسعادة، كما أنَّ الاتزان والثبات الانفعالي يلعبان دوراً كبيراً في توافق الفرد مع نفسه، وشعوره بالرضا مما ينعكس إيجاباً على حياته، وفعاليته اليومية، وقد أكدت الدراسات أن العواطف السلبية كالغضب والقلق، تؤثر سلباً في صحة الإنسان وتوافقه وأن ابن حزم حاول ضبط وتهذيب انفعالاته والسيطرة عليها ليصل بالرضا عنها، في قدرته على ترك إظهار الغضب بالكلام والفعل والتخبط، والتكلف في الرضا، وقدرته على إمساك نفسه عما يغضب الممازح، وضبط حركاته وسكناته، فقد أكد المنهج الإسلامي بمصدره الأول القرآن كريم والسنة النبوية والسلف الصالح على تهذيب الأخلاق مؤكداً على أهميتها في كل حين وتأثيرها الإيجابي على حياة الفرد، تأثيرها في صقل شخصية مسلمة، تمنحه الشعور بالأمان، والقدرة على

(1) البخاري، اسماعيل بن ابراهيم، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم 6116.

(2) البخاري، اسماعيل بن ابراهيم، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب من الإيمان أن يحب لغيره ما يحب لنفسه، ج1، ص12، رقم الحديث 13.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص25.

مواجهة الصعاب والعقبات، ومساعدته على ضبط شهواته ومطامع نفسه، وترفع وتسمو بنفسه ويرضى عنها، كما إنها تكسبه الفوز بالآخرة والثواب الحسن ورضا الله تعالى.

3. 2. المبحث الثاني: أسلوب التوافق الاجتماعي.

يُقصد بالتوافق الاجتماعي: إيجاد علاقة تناسق بين أفراد أو جماعة أو موقف اجتماعي معين، وهو نوع من التكيف المجتمعي يقضي من الشخص حين يواجه مشكلة اجتماعية معينة، أن يغير عاداته واتجاهاته ليوائم الجماعة التي يعيش في كنفها ⁽¹⁾، فكانت من النظرات الاجتماعية الصائبة في قول ابن حزم: "أن كل صاحب فكره من طبعه إذا قوى أن يخلع على غيره من الأنواع هيأته، ويلبسه صفاته، فترى الفاضل يود لو أن كل الناس فضلاء، وترى الناقص يود لو أن كل الناس نقصاء، وترى كل من ذكر شيئاً يحض عليه، وكل ذي مذهب يود لو أن كل الناس موافقين له، وترى ذلك في العناصر وفي تركيب الشجر، وفي تغذي النبات والشجر ورطوبة الأرض وإحالتها ذلك إلى نوعها" ⁽²⁾، فهذا الذي ذهب إليه ابن حزم يذهب إليه علماء الاجتماع المحدثين فيما يسمونه بالميل إلى الانسجام الاجتماعي، أو التوافق الاجتماعي ⁽³⁾، فنظرة ابن حزم الأخلاقية وعلاقته بالاجتماع البشري هي من باب التفاعل الحاصل بين الوازع الداخلي والمجابهة الخارجية، والهدف من دراسة الأخلاق والقوانين والأعراف والعادات محاولة موافقة الشرائع التي أرسل الله بها الأنبياء ولتعليم الناس الفضائل وتحذيرهم من الرذائل، وتحديد المقبول، ورفض ما يرفضه الدين ⁽⁴⁾،

(1) ناصر، ابراهيم، علم الاجتماع التربوي، ط1، دار الجبل للنشر والطباعة والتوزيع، بيروت، لبنان، 1996، ص280.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص149.

(3) عويس، عبد الحليم، ابن حزم الأندلسي وجهوده في البحث التاريخي والحضاري، ط2، 1988، الزهراء للإعلام العربي، ص290.

(4) بنيعش، مقال بعنوان "الفقه الاجتماعي وفلسفة الأخلاق عند ابن حزم الأندلسي"، تم الاستيراد من <https://islamonline.net> الفقه-الاجتماعي-وفلسفة-الأخلاق، تاريخ:2022/1/18م.

يقول ابن حزم أنّ طبيعة الأخلاق الإسلامية توقيفية وأنها منحة من الله عز وجل وهبة: موجودة قبل وجود الأنماط الاجتماعية المختلفة الاتجاهات، فهي تعليم من الله سبحانه وتعالى، منذ الابتداء كجنس واستعداد كلي، وهي مواهب وليست مكاسب ذاتية حينما تكتمل في شخص ما، في قوله: "ورأيت من طالع العلوم وعرف عهود الأنبياء عليهم السلام ووصايا الحكماء وهو لا يتقدمه في خبث السريرة وفساد العلانية والسريرة، شرار الخلق، فعلمت أنها مواهب وحرمان من الله تعالى" (1)، فالأخلاق أصلها عطاء من الله تعالى، وهي شيء ضروري لاستمرار الحياة الاجتماعية، وإن كانت تُساهم في تطويرها شكلاً وعادات وتقاليد، وهذا يوافق الشرع الإسلامي في أنّ الأخلاق تولد مع الإنسان بالفطرة، لقول النبي -صلى الله عليه وسلم-: "يطبع المؤمن على الأخلاق كلها، إلا الكذب والخيانة" (2).

وترى الباحثة أنّ التوافق الاجتماعي هو التكيف مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وأن يخضع لظروف المجتمع، وقواعدهم وأعرافهم، وهو قدرة الفرد على تغيير كل ما هو سلبي، والتأثير في الناس بشكل فعال، وقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية سوية وناجحة.

قسم ابن حزم الأخلاق إلى:

القسم الأول الأخلاق الفاضلة: النصيحة، والعقل، والرزانة، والجود، والشجاعة، والعدل.

القسم الثاني الأخلاق الرذيلة: التلون المذموم، والعجب، والجور، والجهل، والجبن، والبخل، والكذب.

وسنتناول هذه الأخلاق بشيء من التوضيح بحسب الآتي:

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، المرجع السابق، ص3.

(2) مسند أحمد، مسند الأنصار، حديث أبي أمامة الباهلي، ج3، ص504، رقم الحديث: 22170.

1 - الخلق الأول: النصيحة.

النَّصِيحَةُ لغةً: اسم من نَصَحَه، ونصح له، كمنعه، نُصَحًا ونَصَاحَةً ونَصَاحِيَّةً، يقال: نَصَحَ الشيءُ: خَلَصَ، والناصحُ: الْخَالِصُ من الْعَسَلِ وَغَيْرِهِ، وكلُّ شيءٍ خَلَصَ، فَقَدْ نَصَحَ، فأصل النُّصَح في اللغة: الْخُلُوص، والنُّصَح نقيض الغشِّ⁽¹⁾. والنَّصِيحَةُ اصطلاحًا: قال الخطابي: (النَّصِيحَةُ كلمة جامعة معناها حيازة الحظ للمنصوح له). وقال الجرجاني: (النصح: إخلاص العمل عن شوائب الفساد. والنَّصِيحَةُ: هي الدعاء إلى ما فيه الصلاح، والنهي عما فيه الفساد)⁽²⁾.

ويقول ابن حزم أيضًا: "ولا تتصح على شرط القبول ولا تشفع على شرط الإجابة، ولا تهب على شرط الاثابة، لكن سبيل استعمال الفضل، وتأدية ما عليك من النصيحة والشفاعة، وبذل المعروف"⁽³⁾، تبصر ابن حزم إلى عدم انتظار الثواب من المجتمع أو من أحد، إنّ الثواب والمكافأة هما التجربة السارة التي يسفر عنها الإحسان للآخرين، شعور الفرد بالرضا الذاتي عن سلوكه الخيري تجاه المجتمع وثقته في ثواب الله ونيل رضاه يعمل كداعم ايجابي وقوي للسلوك، سُبُياهم في تكرار الاستجابة ويُشجع على إعادة النمط السلوكي الذي أدى إلى بعث الرضا والسرور في المرء نفسه⁽⁴⁾، إنّ سعي الفرد لمساعدة الآخرين وتلبية احتياجاتهم، والعمل من أجل مصلحتهم، وتحمل مسؤوليته الاجتماعية تجاههم يُسهم في تقويم المجتمع وتطويره والمشاركة في تحقيق السعادة لأكبر قدر من الناس هي من أهم السمات الدالة على التكيف والتوافق السليم للفرد، وهذا ما أقرته التربية الإسلامية، في قول النبي صلى الله عليه وسلم: "أحب الناس إلى الله عز وجل أنفعهم للناس، وأحب الأعمال إلى سرور تدخله على مسلم أو تكشف عنه كربة أو تقضي عنه

(1) الفيروزي، أبادي، القاموس المحيط، (ص 244)، وابن منظور، لسان العرب، (615/2).

(2) العسقلاني، ابن حجر، فتح الباري، (1/138).

(3) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص54.

(4) الزبير، مهرداد، النظرة الاجتماعية وفلسفة الأخلاق عند ابن حزم، مجلة المعرفة، 2012، ع108.

دينياً، أو تطرد عنه جوعاً ولأن أمشي مع أخي لي في حاجة أحب إلي من أن اعتكف في هذا المسجد شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غضبه ولوشاء أن يمضيه أمضاه ملأ الله قلبه رخاء يوم القيامة، ومن مشي مع أخيه في حاجة حتى تنهيا له ثبت الله قدمه يوم تزل الأقدام⁽¹⁾، وترى الباحثة موافقة الشرع الإسلامي لبذل صنائع المعروف وكل أوجه الخير في مساعدة المسلم أخيه المسلم، والأجر الذي أعد لهذا الصنيع يدل على أهميته، من أجل التحفيز عليه، وحذر الإسلام أيضاً من ترك بذل المعروف في قوله تعالى: (وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ)⁽²⁾، والماعون هو الخير والعطاء الذي لا يضر منحه واعطاؤه، وقوله تعالى: (إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا)⁽³⁾، فجاء التوجيه الإسلامي كذلك في بذل صنائع المعروف والخير دون انتظار المثوبة من الناس، لما في ذلك من الراحة النفسية التي يجدها المسلم في نفسه، والرضا الذاتي عن نفسه، ولما لذلك في تنقية النفس البشرية من كل الصفات السلبية، وجعلها على حب العطاء والخير، ونشر الخير يقضي على العديد من أمراض المجتمعات، وزيادة قوته، ونيل قلوب الناس ومحبتهم، ولبناء حضارة اجتماعية تنعم بالخير والصالح.

2 - الخلق الثاني: العقل والرزانة.

العقل لغة: المنع والحبس، فالعقل مصدر من علقت البعير بالعقال أعقله عقلاً، والعقال: حبل يثنى به يد البعير إلى ركبتيه فيشد به، ويقال للمخاطب: غعقل ما يقال لك، أي احصر معرفته واحبسه لئلا يذهب عنك⁽⁴⁾.

(1) رواه ابن أبي الدنيا في قضاء الحوائج، وحسنه الألباني إسناده في السلسلة الصحيحة، ص906.

(2) (سورة الماعون، الآية 7).

(3) (سورة الإنسان، الآية 9).

(4) ابن منظور، لسان العرب، الجزء 11، ص 458، الطبعة الأولى، دار صادر، بيروت، لبنان.

والعقل اصطلاحًا: قال الجرجاني العقل: "جوهر مجرد عن المادة في ذاته، مقارن لها في فعله، وهي النفس الناطقة التي يشير إليها كل أحد بقوله: أنا، وقيل: العقل: جوهر روحاني خلقه الله تعالى متعلقًا ببدن الإنسان، وقيل العقل: نور في القلب يعرف الحق والباطل، وقيل: العقل: جوهر مجرد عن المادة يتعلق بالبدن تعلق التدبير... والصحيح أنه جوهر مجرد يدرك الفانيات بالوسائط والمحسوسات بالمشاهدة" (1).

حد العقل استعمال الطاعات والفضائل، وهذا الحد ينطوي فيه اجتناب المعاصي والردائل، قال تعالى: (وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ) (2)، وحد الحمق استعمال المعاصي والردائل، وحد السخف: هو العمل والقول بما لا يحتاج إليه في دين ولا دنيا ولا حميد خلق مما ليس معصية ولا طاعة، وحد الوقار: وضع الكلام في موضعه، والتوسط في تدبير المعيشة، ومسايرة الناس بالمسالمة: فهذه الأخلاق تسمى الرزانه (3)، الباعث العقلي عند ابن حزم هو حد الطاعات، والفضائل، أي مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات، وقد يُشار إليها أي صحة الأفكار والسلوك، وأشار ابن حزم إلى أن حد العقل أي طريقة وصحته تكون باتباع طريق الهدى والصالح والفضائل، والحمق عكسه استعمال العقل في الضلال والمعاصي، لذلك قال الذين كفروا لو كنا نسمع أو نعقل، "فالعقل هو الذي ينفع صاحبه ويوقفه على حقائق الأشياء، وإيثار الخير، والابتعاد عن كل ما عاقبته ذميمة، والسمع هي من أدوات المعرفة التي يتم من خلالها الوصول إلى الحقيقة، وتشير الآية الكريمة إلى معنى العقل في التمييز بين الخير

(1) الجرجاني، الشريفة، التعريفات، تحقيق جماعة من العلماء، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1983، ص152.

(2) (سورة الملك، الآية 10).

(3) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص75.

والشر، وإمساك النفس عن سائر المهالك" ⁽¹⁾، وترى الباحثة أنّ إشارة ابن حزم كذلك إلى الشخصية الرزينة أو المتزنة هي شخصية تتمتع بالصدق وتحمل المسؤولية، وامتلاك الطموح، والمرونة، وهذا ما يتطلبه المجتمع وجود الشخصيات الفاعلة.

3 - الخلق الثالث: الجود والشجاعة.

الجود لغة: هو المطر الغزير، وجاد الرجل بماله يجود جوداً بالضم فهو جواد ⁽²⁾. واصطلاحاً: قال الجرجاني: "الجود: صفة، هي مبدأ إفادة ما ينبغي لا بعوض". وقيل هو: "صفة تحمل صاحبها على بذل ما ينبغي من الخير لغير عوض" ⁽³⁾.

حد الجود وغايته: أن يبذل الفضل، كلّه في وجوه البر، وأفضل ذلك في الجار المحتاج، وذو الرحم الفقير، وذو النعمة الزاهية، ومنع الفضل من هذه الوجوه داخل في البخل، وعلى قدر التقصير والتوسع في ذلك يكون المدح والذم، وما وضع في غير هذه الوجوه فهو تبذير، وهو مذموم، وما بذلت من قوتك لمن هو أمس حاجة منك، فهو فضل وإيثار، وهو خير من الجود، وما منع من هذا فهو لا حمد ولا ذم، وهو انتصاف"، والشجاعة: بذل النفس للموت عن الدين والحريم، وعن الجار المضطهد، وعن المستجير المظلوم، وعن الهزيمة الذي يهضم حقه، ظلماً في المال والعرض وفي سائر سبل الحق، سواء قل من يعارض أو كثر ⁽⁴⁾، قال ابن القيم: الشجاعة تحمل صاحبها على عزة النفس إيثار معاني الأخلاق والشيم، وصاحب الجود والشجاعة، صاحب الظن

(1) السعدي، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1، 2000م، ج1، ص875.

(2) الفارابي، أبو نصر اسماعيل بن حماد، الصحاح تاج اللغة، تحقيق أحمد عبدالغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1987، ص 942.

(3) الجرجاني، علي بن محمد بن علي، التعريفات، مرجع سابق، ص79.

(4) الأندلسي الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص42-43.

بالله، ويتحلى صاحبها بالهمة، والثبات، والصبر، والحلم، وعدم الطيش⁽¹⁾، وقال ابن تيمية: لا تتم رعاية الخلق وسياستهم، إلا بالجد الذي هو العطاء، والنجدة التي هي الشجاعة، بل لا يصلح الدين والدنيا إلا بذلك⁽²⁾، ترى الباحثة أنّ امتلاك الفرد لهذه الصفات تنمو لديه الصحة النفسية، وتستمر بها تكرار السلوكيات الايجابية، ويتغلب الإنسان على المشاعر والخبرات السلبية.

4 - الخلق الرابع: العدل.

العدل حصن يلجأ إليه كل خائف، وذلك أنك ترى الظالم وغير الظالم إذا رأى من يريدُ ظلمه دعا إلى العدل، وأنكر الظلم حينئذٍ وذمّه، ولا ترى أحداً يذمّ العدل، فمن كان العدل في طبعه فهو ساكن في ذلك الحصن الحصين⁽³⁾، قال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ) (النحل: آية 90)، أي فالعدل الذي أمر الله به يشمل العدل في حقه وفي حق عباده، فالعدل في ذلك أداء الحقوق كاملة موفرة بأن يؤدي العبد ما أو جب الله عليه من الحقوق المالية والبدنية والمركبة منهما في حقه وحق عباده، ويعامل الخلق بالعدل التام، فيؤدي كل وال ما عليه تحت ولايته سواء في ذلك ولاية الإمامة الكبرى، وولاية القضاء ونواب الخليفة، ونواب القاضي⁽⁴⁾، إنّ اقامة العدل وأداء الحقوق لأهلها من أسباب بقاء الدول وتفوقها وغلبتها، قال: شيخ الإسلام ابن تيمية: "الجزء في الدنيا متفق عليه أهل الأرض، فإن الناس لم يتنازعوا في أن عاقبة الظلم وخيمة، وعاقبة العدل كريمة، ولهذا يروى: أنّ الله ينصر الدولة العادلة وإن كانت كافرة، ولا ينصر الدولة الظالمة وإن كانت مؤمنة"، وهو أصل

(1) الجوزية، ابن القيم، زاد الميعاد في هدي خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ج2، ط1، 2009، ص34.

(2) ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام، مجموع الفتاوى، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة النبوية، المملكة العربية السعودية، 1995، ج28، ص180.

(3) الأنندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، المرجع السابق، ص98.

(4) السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، مرجع سابق، ص447.

مقرر في علم الاجتماع، وقد عقد له ابن خلدون في مقدمته فصلاً بعنوان: "الظلم مؤذن بخراب العمران" ⁽¹⁾. وترى الباحثة أن العدل يحقق الطمأنينة والهدوء، وتحقيق الخير والبركة، ويحدث التعاون والتماسك بين أفرادة بحسب قول ابن حزم: "طوبى لمن علم من عيوب نفسه أكثر مما يعلم الناس منها" ⁽²⁾.

أما الأخلاق السلبية التي أشار إليها ابن حزم وهي تنمو بالأفراد وينمو خلالها في المجتمعات هي:

1 - الخلق الأول: التلون المذموم.

"هو التنقل من زي متكلف لا معنى له، إلى زي آخر مثله في التكلف، وفي أنه لا معنى له، ومن حال لا معنى لها، إلى حال لا معنى لها" ⁽³⁾ من صور النفاق الاجتماعي التلون في العلاقات وعدم الوضوح في المبادئ والأحاديث لغرض الإفساد والانتفاع الشخصي، "قال النبي صلى الله عليه وسلم: "تجدون شر الناس ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه" ⁽⁴⁾، يأتي إلى كل قوم حسب صفته إن كانوا على الصلاح ظهر لهم بالصلاح، وإن كان على الفساد مشى معهم وانتحى نحيهم، يتكلف في الكلام، وفي الملبس، والمأكل والمشرب دون حاجة، هذه الشخصية الإمعة وجودها خطير بالمجتمع، سببها ضعف التدين وقلة الورع، المتلون يُفسد بين الناس ويتعدى على حقوقهم، من ابتعد عن التلون زياً، ومأكلاً، وحديثاً، فهو عين من عيون العقل والحكمة كبير ⁽⁵⁾، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة في كل خير والذي جمع الله فيه

(1) ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام، السياسة الشرعية لإصلاح الراعي والرعية، مجمع الفقه الإسلامي، جدة، المملكة العربية السعودية، ط1، ص40.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص34.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص73.

(4) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، حديث رقم 7179، ص 25989.

(5) الحكي، عائشة، كيفية التعايش مع النفاق الاجتماعي، 2011، <http://bit.ly/2zCOotl> 2022/1/20.

أشتات الفضائل بتمامها، وأبعده عن كل نقص، "كان يعود المريض مع أصحابه راجلاً، في أقصى المدينة، بلا خف ولا نعل ولا قلنسوة ولا عمامة، ومرة يمشي راجلاً حافياً، ومرة يركب الفرس بلا فرش فوقه، ومرة يأكل التمر دون خبز، والخبز يابساً ومرة يأكل العناق المشوية، والبطيخ بالرطب والحلواء⁽¹⁾، وترى الباحثة أنَّ النزاهة والأمانة والوفاء والاعتدال كلها قيم وأخلاق عكس المتلون ذي الوجهين، بالتزامها تتحقق الصحة النفسية لدى الأفراد.

2 - الخلق الثاني: الكذب.

الكذب لغةً: الكَذِبُ نقيض الصِّدْقِ، كَذَبَ يَكْذِبُ كِذْبًا وَكِذْبًا. فهو كاذِبٌ وَكَذَّابٌ وَكَذُوبٌ، تقول: كَذَّبَ الرجلُ، إذا نسبته إلى الكذب، وأكْذَبْتُهُ إذا أخبرت أن الذي يحدث به كذب⁽²⁾. والكذب اصطلاحاً: هو الإخبار بالشيء على خلاف ما هو عليه سواء كان عمداً أم خطأ. وقال النووي: (الإخبار عن الشيء على خلاف ما هو، عمداً كان أو سهواً، سواء كان الإخبار عن ماضٍ أو مستقبل)⁽³⁾.

"لا شيء أقبح من الكذب، وما ظنك بعيب يكون الكفر نوعاً من أنواعه؟! فكلُّ كفر كذب، فالكذب جنس، والكفر نوع تحته، والكذب متولد من الجور والجبن والجهل: لأن الجُبْنَ يولد مهانة النفس، والكذاب مهينُ النفس، بعيد عن عزتها المحمودة"⁽⁴⁾.

الكذب يكون إما بتزييف الحقائق جزئياً أو كلياً، أو خلق روايات وأحداث جديدة، بنية وقصد الخداع أو حتى للمزاح لتحقيق هدف معين وقد يكون مادياً ونفسياً واجتماعياً وهو عكس الصدق،

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص73.

(2) ابن منظور، لسان العرب، مرجع سابق، الجزء 1، ص 704.

(3) العسقلاني، ابن حجر، فتح الباري، مرجع سابق، (1/201).

(4) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص78.

والكذب بريد الكفر، والنفاق دليله، ومركبه، وسائقه، وقائده، وحليته، ولباسه، بل هو لبه وروحه⁽¹⁾، فقد حرم الله تعالى الكذب، لقوله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ)⁽²⁾، وقوله تعالى: (فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ كَذَبَ عَلَى اللَّهِ وَكَذَّبَ بِالصِّدْقِ إِذْ جَاءَهُ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى لِّلْكَافِرِينَ)⁽³⁾، وكان الكذب هو أبغض الأخلاق إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فعن عائشة بنت أبي بكر: "ما كان خلق أبغض إلى النبي محمد من الكذب ولقد كان الرجل يحدث عند النبي بالكذبة فما يزال في نفسه حتى يعلم أنه قد أحدث منها توبة"⁽⁴⁾، والكذب من خصال المنافق.

وترى الباحثة أنَّ الكذب علامة من علامات النفاق، وهو مضیعة للوقت والجهد، كما أنَّ الكاذب يؤذي نفسه في إيمانه، لأنَّ المؤمن ليس كاذباً، ويعرض الشخص نفسه للإهانة والإذلال، كما أنَّ الكذب يضعف الإيمان والصحة النفسية، ويملاً الفرد نفسه بالباطل، ويؤذي نفسه في مجتمعه فالناس تمتنع عن التعامل معه، وتمقته، والكذب يجلب الفوضى والاضطراب في التعامل بين الناس، كما أنَّ الكذب يوجب عقاب الله تعالى، لذا يجب التحذير منه ونشر ثقافة الصدق والتوعية به وبخيره وفضائله، والتعود على قول الحقيقة والخير، والامتثال بالصالحين.

3 - الخلق الثالث: الجبن والجور.

الجبن لغة: الجبن ضدُّ الشَّجَاعَةِ، تقول: جَبَنَ يَجْبُنُ وَجَبْنًا وَجُبْنًا وَجُبْنًا وَجَبَانَةً، وَأَجْبَنَهُ وَجَدَهُ جَبَانًا أَوْ حَسِبَهُ إِيَّاهُ، والجبان من الرِّجَالِ هو ضعيف القلب، الهَيُوبُ للأشياء لا يُقَدِّمُ عليها⁽⁵⁾.

(1) القاسم، عبدالملك، الكذب، دار القاسم للنشر والتوزيع، 2011، ص7.

(2) (سورة غافر، الآية 28).

(3) (سورة الزمر، الآية 32).

(4) الترمذي، سنن الترمذي، أبواب البر والصلة عن رسول الله، رقم الحديث 1973، ج3، ص517، صحيح.

(5) ابن منظور، لسان العرب، مرجع سابق، (13/84)

والجبن اصطلاحاً: هي هيئة حاصلة للقوة الغضبية؛ بها يحجم عن مباشرة ما ينبغي وما لا ينبغي. وقال ابن مسكويه هو: (الخوف مما لا ينبغي أن يخاف منه)، وقيل: (هو الجزع عند المخاوف، والإحجام عما تحذر عاقبته، أو لا تؤمن مغبته) (1).

"بذل النفس للموت في المال والعرض، وسائر السبل في عرض الدنيا، وبذل النفس في المنع عن الحقوق والواجبات" (2)، الجبن خلق مذموم عند الجميع، وأهل الجبن: هم أهل سوء الظن بالله، والجبن إعانة للفرد على نفسه، وقال العرب الجبن مقتلة، وقد أكذب الله سبحانه أطماع الجبناء في ظنهم أن ينجيهم من القتل والموت (3)، فقد قال تعالى: (قُلْ لَنْ يَنْفَعَكُمُ الْفِرَارُ إِنْ فَرَرْتُمْ مِنَ الْمَوْتِ أَوِ الْقَتْلِ وَإِذَا لَا تُمَتَّعُونَ إِلَّا قَلِيلًا) (4)، أي لا يسوى فراركم، وترككم أمر الله، وتقويتكم على أنفسكم، التمتع الأبدي، في النعيم السرمدي، ثم بين أن الأسباب كلها لا تغني عن العبد شيئاً إذا أَرَادَهُ اللهُ بسوء، فإنه هو المعطي المانع، الضار النافع، الذي لا يأتي بالخير إلا هو، ولا يدفع السوء إلا هو (5).

4 - الخلق الرابع: العَجَب.

والعجب هو التيه والزهو والكبر والتعالي، وقد يكون العجب بالمال، أو العمل، أو الرأي، أو النسب والجاه. "من امتحن بالعُجب فليفكر في عيوبه، فإن أعجب بفضائله فليفتش ما فيه من الأخلاق الدنيئة، فإن خفيت عليه عيوبه جملةً حتى يظن أنه لا عيب فيه، فليعلم أن مصيبتَه إلى الأبد، وأنه أتم الناس نقصاً وأعظمهم عيوباً، وأضعفهم تمييزاً وأول ذلك أنه ضعيف العقل جاهل،

(1) الجرجاني، التعريفات، مرجع سابق، ص 73.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 43.

(3) الشيخ، عبد الله عبد الرحمن ومجموعة من المؤلفين، موسوعة الأخلاق الإسلامية، ج 1، ص 278.

(4) (سورة الأحزاب، الآية 16).

(5) السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، مرجع سابق، ص 660.

ولا عيب أشد من هذين، لأن العاقل هو من ميز عيوب نفسه فغالباها، وسعى في قمعها، والأحمق هو الذي يجهل عيوب نفسه، إما لقلة علمه وتمييزه وضعف فكرته، وإما لأنه يُقدر أن عيوبه خصال، وهذا أشد عيباً في الأرض، وأعلم يقيناً: أنه لا يسلم إنسي من نقص حاشا الأنبياء صلوات الله عليهم، فمن خفيت عليه عيوب نفسه فقد سقط، وصار من السخف والضعة والزدالة والخسة وضعف التمييز والعقل وقلة الفهم، بحيث لا يتخلف عنه متخلف من الأردال، وبحيث ليس تحته منزلة من الدناءة، فليتدارك نفسه بالبحث عن عيوبه والاشتغال بذلك عن الإعجاب بها، وعن عيوب غيره التي لا تضره في الدنيا ولا في الآخرة⁽¹⁾.

العجب من الآفات الخطيرة التي تصيب كثيراً من الناس، فتصرفهم عن شكر الخالق إلى شكر أنفسهم، وعن الثناء على الله بما يستحق إلى الثناء على أنفسهم بما لا يستقون، وعن التواضع للخالق والانكسار بين يديه إلى التكبر والغرور والإدلال بالأعمال، وعن احترام الناس ومعرفة منازلهم إلى احتقارهم وجحد حقوقهم، يُفرق ابن حزم بين الأحمق: وهو من يظن أن لا عيب فيه، يعوز ذلك إما بسبب جهله، أو لقلة عقله وتمييزه، وضعف فكرته، أو لأنه يرى أن عيوبه خصال.

والعاقل: الذي يعرف عيوبها ويميزها ويحاول قمعها وتهذيبها، وغلب هذه العيوب، ولا يسلم إنسان من بعض العيوب، ولكن المهم هو تهذيب الأخلاق الدنيئة، ليصل إلى محاسن الفضائل.

حد العجب. والعجب هو التيه والزهو والكبر والتعالي، وقد يكون العجب بالمال، أو العمل، أو الرأي، أو النسب والجاه.

مساوئ العجب وحكمه. إنَّ العجب يحبط الأعمال الصالحة، ويخفي المحاسب ويكسب الآثام، قال تعالى: (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحاً إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولاً)⁽²⁾، وقوله

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 84.

(2) (سورة الإسراء، الآية 37).

تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) ⁽¹⁾، حرم الله تعالى العجب، لأنه نوع من الشرك، قال شيخ الإسلام ابن تيمية: "وكثيراً ما يقرن الرياء بالعجب، فالرياء من باب الإشراك بالخلق، والعجب من باب الإشراك بالنفس، وهذا حال المستكبر، فالمرائي لا يحقق قوله تعالى: (إِيَّاكَ نَعْبُدُ)، والمعجب لا يحقق قوله تعالى: (وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ) ⁽²⁾، وقال أبو حامد الغزالي ⁽³⁾: أعلم أن العجب مذموم في كتاب الله وسنة رسوله -صلى الله عليه وسلم-، لقوله تعالى: (وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمُ مُدْبِرِينَ) ⁽⁴⁾، وقال تعالى: (وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا) ⁽⁵⁾، وترجع هذه الآية إلى الاعجاب بالعمل، وقد يعجب الإنسان بالعمل وهو مخطئ فيه.

أما طرق علاج العجب ومظاهره عند ابن حزم.

العجب بالعقل: فإن أعجبت بعقلك، ففكر في كل فكرة سوء تمر بخاطرك، وفي أذالييل الأمانى الطائفة بك، فإنك تعلم نقص عقلك حينئذ.

"العجب بالرأي: وإن أعجبت بآرائك، فتفكر في سقطاتك، واحفظها ولا تنسها، وفي كل رأي قدرته صواباً، فخرج بخلاف تقديرك، وأصاب غيرك وأخطأت أنت، فإنك إن فعلت ذلك فأقل أحوالك أن يوازن سقوط رأيك صوابه، فتخرج لا لك ولا عليك، والأغلب أن خطأك أكثر من صوابك. وهكذا كل أحد من الناس بعد النبيين صلوات الله عليهم".

(1) (سورة لقمان، الآية 18).

(2) ابن تيمية، السياسة الشرعية لإصلاح الراعي والرعية، لمرجع سابق، ص 54.

(3) الغزالي، أبي حامد محمد، أحياء علوم الدين، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط 1، 2005، ج 3، ص 371

(4) (سورة التوبة، الآية 25).

(5) (سورة الكهف، الآية 104).

"العجب بالخير: وإن أعجبت بخيرك، فتفكر في معاصيك، وتقصيرك، وفي معايبك ووجوهها، فوالله لتجدنَّ من ذلك ما يغلب على خيرك، ويعفي على حسناتك، فليطل همك حينئذ من ذلك، وأبدل من العجب تنقيصًا لنفسك" (1).

"العجب بالعلم: وإن أعجبت بعلمك، فاعلم أنه لا خصلة لك فيه، وأنه موهبة من الله مجردة، وهبك إياها ربك تعالى، فلا تقابلها بما يسخطه، فلعله ينسبك ذلك بعله يمتحنك بها، تولد عليك نسيان ما علمت وحفظت. واعلم أنَّ كثيرًا من أهل الحرص على العلم يجدون في القراءة، والإكباب على الدرس والطلب، ثم لا يرزقون منه حظًا، فليعلم ذو العلم أنه لو كان بالإكباب وحده لكان غيره فوقه، فصَحَّ أنه موهبة من الله تعالى، فأَي مكان للعجب ها هنا! ما هذا إلا موضع تواضع، وشكر لله تعالى، واستزادة من نعمه، واستعاذة من سلبها" (2).

"العجب بالشجاعة: وإن أعجبت بشجاعتك، فتفكر فيمن هو أشجع منك، ثم انظر في تلك النجدة التي منحك الله تعالى فيما صرفتها، فإن كنت صرفتها في معصية فأنت أحمق، لأنك بذلت نفسك فيما ليس بثمن لها، وإن كنت صرفتها في طاعة فقد أفسدتها بعجب، العجب بالجاه: وإن أعجبت بجاهك في دنياك، فتفكر في مخالفيك، وأندادك، ونظائرك، ولعلمهم أخساء، وضعاء، سقاط، فاعلم أنهم أمثالك فيما أنت فيه، ولعلمهم ممن يستحي من التشبه بهم، لفرط رذالتهم، وخساستهم في أنفسهم، وفي أخلاقهم، ومنابتهم، فاستهن بكل منزلة شارك فيها من ذكرت لك، والعجب بالمال: وإنَّ عجبك بالمال حمق؛ لأنَّه أحجار لا تنتفع بها إلا بأن تخرجها عن ملكك بنفقتها في وجهها فقط، والمال أيضًا غاد ورائح، وربما زال عنك، ورأيت بهينه في يد غيرك، ولعل ذلك يكون في يد

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 84-88.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 84-88.

عدوك، فالعُجب يمثل هذا سَخَف، والثقة به غرور وضعف، والعجب بالحسن: وإن أعجبت بحُسْنِكَ، ففكر فيما عليك مما نستحيي نحن من إثباته، وتستحي أنت منه إذا ذهب عنك بدخولك في السن، والعجب بالمدح: وإن أعجبت بمدح إخوانك لك، ففكر في ذم أعدائك إياك، فحينئذ ينجلي عنك العجب، فإن لم يكن لك عدو فلا خير فيك ولا منزلة أسقط من منزلة من لا عدو له، فليست إلا منزلة من ليس الله تعالى عنده نعمة يحسد عليها، عافانا الله، فإن استحققت عيوبك، ففكر فيها لو ظهرت إلى الناس، وتمثل اطلاعهم عليها، فحينئذ تخجل وتعرف قدر نقصك إن كانت لك مسكة من تمييز، وإن أعجبت بنسبك، فهذه أسوأ من كل ما ذكرنا؛ لأن هذا الذي أعجبت به لا فائدة له أصلاً في دنيا ولا آخرة. وانظر هل يدفع عنك جوعة، أو يستر لك عورة، أو ينفعك في آخرتك، والعجب بالنسب: يساهمك في نسبك، وربما فيما هو أعلى منه ممن نالته ولادة الأنبياء عليهم السلام، ثم ولادة الخلفاء، ثم ولادة الفضلاء من الصحابة والعلماء، ثم ولادة ملوك العجم، من الأكاسرة والقيصرة، وسائر ملوك الإسلام، فتأمل غبراتهم وبقاياهم، ومن يدلي بمثل ما تدلي به من ذلك، تجد أكثرهم أمثال الكلاب خساسة، وتلقهم في غاية السقوط والردالة، والتبذل والتحلي بالصفات المذمومة، فلا تغتبط بمنزلة هم نظراؤك أو فوقك، فإن أعجبت بولادة الفضلاء إياك، أي أعجبت بنسبك، فما أخلى يدك من فضلهم إن لم تكن أنت فاضلاً، وما أقل غناءهم عنك في الدنيا والآخرة، إن لم تكن محسناً، والناس كلهم ولد آدم الذي خلقه الله تعالى بيده، وأسكنه جنته وأسجد له ملائكته، ولكن ما أقل نفعه لهم، وفيهم كل عيب، وكل فاسق، وكل كافر، والعجب بالامتداح: فإن تعدى بك العجب إلى الامتداح، فقد تضاعف سقوطك؛ لأنه قد عجز عقلك عن مفارقة ما فيك من العجب، هذا إن امتدحت بحق، فكيف إن امتدحت بكذب! وقد كان ابن نوح وأبو إبراهيم وأبو لهب، عم النبي صلى الله عليه وعلى نوح وإبراهيم وسلم، أقرب الناس من أفضل خلق الله تعالى من ولد آدم وممن الشرف كله في اتباعهم، فما انتفعوا بذلك، والعجب بالقوة الجسمية: وإن أعجبت بقوة

جسمك، فتفكر في أَنَّ البغل، والحمار، والثور، أقوى منك وأحمل للأثقال، وإن أعجبت بخفتك، فاعلم أن الكلب والأرنب يفوقانك في هذا الباب. فمن أعجب العجيب إعجاب ناطق بخصلة يفوقه فيها غير الناطق (1).

وترى الباحثة أَنَّ الإسلام راعى أيضاً فرح المسلم وإعجابه بطاعته ومعروفه لأن ذلك يشجعه على بذل المزيد من الطاعات والخير، ويرفع من معنويات الفرد وصحته النفسية، بينما إذا استمع إلى وساوس الشيطان بأن عمله كله رياء وغير مقبول يساعده على هزيمة نفسه، وهبوط عزيمته، بينما الشعور بالرضا والسعادة عن النفس، فهو من كمال الصحة النفسية، فلا بأس من الفرح بالعمل الصالح، لقوله تعالى: (قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ) (يونس:58)، فهذه بشارة من الله تعالى بقبول العمل الصالح، فالفرح لا يقدر في الطاعات، لأنها مسرة النفس بطاعة الله عز وجل، وقال ابن حزم: إنما ينبغي أن يرغب الإنسان العاقل في الاستكثار من الفضائل وأعمال البر التي يستحق من هي فيه الذكر الجميل والثناء الحسن والمدح وحميد الصفة، فهي التي، تُقربه من بارئه تعالى، وتجعله مذكوراً عنده عز وجل الذكر الذي ينفعه ويحصل على بقاء فائدته ولا يبيد أبد الأبد، وبالله تعالى التوفيق (2).

3. 2. 1. المطلب الأول: الاتصال الفعال بالواقع المحيط.

يُقرّ علماء الاجتماع أَنَّ الإنسان اجتماعي بطبعه، خُلق وهو لا يقوى دون جماعة وبيئة، يحتاجهم ويحتاجونه، والاجتماع له حقوق وحاجات وعليه واجبات، وتتطلب الحياة منه في جميع حالاتها التفاعل والتواصل مع من حوله، ومن هنا برزت أهمية الاتصال بين الناس بمختلف علاقاتهم مع بعضهم، بين الزوج وزوجته، والوالدين وأطفالهم، بين المدير وموظفيه، بين الأصدقاء،

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص84-88.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص84-88.

والجيران، وغير ذلك، وهي طريقة للتعبير عن المشاعر والحاجات والخواطر ⁽¹⁾، ويُعرف الاتصال الفعال: أي تفاعل بين شخصين أو جهتين مختلفتين لأجل إيصال معلومات أو أفكار أو عواطف مُحدّدة، أو لتغيير المواقف وتحريك الجهات الأخرى تجاه تنفيذ حاجة ما ⁽²⁾، وترى الباحثة من فوائد الاتصال الفعال قدرته على إيصال المعلومات، وإتاحة فرصة لفهم الطرف الآخر، وفهم دوافعه وأهدافه، وتساعد الفرد على إقامة علاقات قائمة على الاحترام المتبادل، عند إتاحة الفرصة لكل طرف بالحديث والتعبير عن رأيه، ويتيح تنمية ذاته وملكاته. ويتضمن هذا الأمر ما يلي:

أولاً: اللقاء والمواجهة لحل المشكلات.

"اللقاء يذهب بالسخائم، فكأن نظر العين للعين يُصلح القلوب، فلا يسوؤك اللقاء صديق بعدوك، فإن ذلك يُفتر أمره عندك" ⁽³⁾. يرى ابن حزم أنّ المواجهة والرؤيا التي تحدث بين الصديقين، أو الأطراف المتنازعة هي أول طرق الصلح، فنظر العين للعين يصلح القلوب، والاستماع من بعدها لفهم وجهة نظر الآخر، سواء كنت تتفق معه أو لا، فالحوار وتبادل أطراف الحديث يقرب وجهات النظر، ويُمكن الفرد من فهم مشاعر الطرف الثاني من غضب، وخوف، وقلق، وتوتر، فلا بد لكل شخص أن يقر بأهمية المشاعر التي اختبرها الطرف الثاني ويحترمها، وأن يكون قادراً على فهم السبب الذي دفعهم للشعور بذلك، لقوله تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ) ⁽⁴⁾، فالتحاور والتحدث بالحسنى والمعروف هو ما أمر سبحانه وتعالى به، ليصل المتحاورين إلى حل لمشكلاتهم، كما أنّ ابن حزم يدلّ على أن لقاء الأصدقاء مع الأعداء، يكشف الصداقة الحقيقية من المزيفة، وكلما كان الفرد قادراً على فهم ذاته وفهم أحوال وظروف الآخرين

(1) العجلان، عبد الله بن محمد، صلاحية التشريع الإسلامي للبشر كافة، مجلة البحوث الإسلامية، السعودية، ع9، 1984.

(2) حمدي، عبير، فن الاتصال الفعال، سما للنشر والتوزيع، الامارات، ط1، 2015، ص7.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص105.

(4) (سورة الإسراء، الآية 52).

وتقديرها، واحترام مشاعرهم، كان قادراً على حل المشكلات وتفهم كل من حوله، وهذا ما يدل على صحته النفسية وقوتها.

ثانياً: عيوب مجالسة الناس، والإعراض عن اللغو.

"لو لم يكن في مجالسة الناس إلا عيبان لكفيا: أحدهما: الاسترسال عند الأُنس بالأسرار المُهْلَكة القاتلة، التي لولا المجالسة لم يبح بها البائع، والثاني: مواجهة الغلبة المُهْلَكة في الآخرة"⁽¹⁾، وقوله: "مَنْ جالس النَّاسَ لم يَعْدَمْ هَمًّا يؤْلَمُ نفسه، وإثماً يندُم عليه في معاده، وغيظاً ينضج كبده، ودُلاً ينكس همته، فما الظن بعدُ بمن خالطهم وداخلهم، والعِزُّ والراحة والسرور والسلامة في الانفراد عنهم، ولكن اجعلهم كالنار تَدْفَأُ بها ولا تُخالطها، " ⁽²⁾. قال تعالى: (وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ) ⁽³⁾.

ترى الباحثة أنّ من رقي وأدب الحوار والخطاب، التهاور مع الآخرين بأدب وعدم تحقير أرائهم ومبادئهم ومشاعرهم، مهما كانت تفاوتها وجديتها، وقصد الإسلام النهي عن الاسترسال بالكلام مع الناس دون فائدة، كما أن ابن حزم حذّر من ما حذر منه الإسلام وهي الغيبة والنميمة، التي تهدف إلى إفساد العلاقات بين الناس، فالكلام في أعراض الناس منكر عظيم، لقوله تعالى: (وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ) ⁽⁴⁾. إنّ الكلام والافساد بين الزوجين والأصدقاء مهما كانت العلاقة، هي فساد ذات بين، وكذب، وتغيير للحقائق، لقوله تعالى: (هَمَّازٍ مَشَاءٍ بِنَمِيمٍ) ⁽⁵⁾، حذّر ابن حزم من كثرة المجالس لأنها أيضاً إن لم تخلو من الغيبة والنميمة، لن تخلو من البوح بالأسرار القاتلة، التي لولا المجالسة

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص105.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص35.

(3) (سورة القصص، الآية 55).

(4) (سورة الحجرات، الآية 12).

(5) (سورة القلم، الآية 11).

لم يبح البائح بها، ومواقعة الغلبة المهلكة بالآخرة: أي محاولة مغالبتهم على أمور قد تجلب عقاب الله تعالى؛ مثل اخذ مال منهم بغير حق، أو الاعتداء على أعراضهم، إذا يبين ابن حزم صور وعيوب مجالسة الناس، فهي إما غيبة، أو نميمة، أو الاعتداء على الغير بكل صور الاعتداء اللفظية، والجسدية، ويرى أنّ الراحة النفسية في اعتزال الناس.

وترى الباحثة أن الصحة النفسية هي في اعتزال الحديث بأعراض الناس وإيذائهم سواء بالكلام أو الفعل، ومن السرور أيضاً مجالسة الناس ولقائهم، فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش بمفرده، بل البعد عن الناس واعتزالهم هو ما يجلب التعب والمرض أحياناً، ولكن كل شيء باعتدال وتوسط، اعتدال العلاقات الاجتماعية والبعد عن العلاقات السامة المؤذية التي تهدم صحة الإنسان.

ثالثاً: فضل السكوت.

قال تعالى: (مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ)⁽¹⁾، ومن أقوال ابن حزم: "الكلام أشد هلاكاً من الصمت، كم شاهدنا ممن أهلكه كلامه، ولم نر قطّ أحداً ولا بلغنا أنه أهلكه سكوته، فلا تتكلم إلا بما يقربك من خالقك، فإن خفت ظالماً فاسكت"⁽²⁾،

ترى الباحثة أنّ الصمت سمة من سمات المؤمنين والعقلاء، فالمؤمن محاسب على كل قول وفعل، لذا حري به الصمت إن كان من غير نفع، أو به ضرر أو أذى للناس، فقد قال الله تعالى: (قَوْلٌ مَعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ)⁽³⁾، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو

(1) (سورة ق، الآية 18).

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 35.

(3) (سورة البقرة، الآية 263).

ليصمت⁽¹⁾، إنّ الشرع الإسلامي يؤكد أهمية التزام الصمت، وأهمية الكلام الطيب الحسن في موضعه، ولا يتبعه أذى، إنّ الكلام التافه مضيعه للوقت، وللجهد، وللعمر، ويمضي الإنسان جلّ وقته دون جد وانتاج وتحقيق الغاية التي خُلق لأجلها، فالصمت دائماً أسلم، وإن غلب صمت الإنسان على كلامه كان من الصحة النفسية، فيغلب على الإنسان الراحة والسرور، وعلت همته في الإنتاج والعمل والكد، بدلاً من الكلام بلا معنى.

رابعاً: أقسام الناس في الكلام.

أحدها: "من لا يبالي فيما أنفق كلامه، فيتكلم بكل ما سبق إلى لسانه غير محقق نصر حق، ولا إنكار باطل، وهذا هو الأغلب في الناس"، وهو الكلام الذي لا فيه منفعة ولا ضرر، والاشتغال به هو عين الخسران، وتضييع الزمان.

والثاني: "أن يتكلم ناصراً لما وقع في نفسه أنه حق، ودافعاً لما توهم أنه باطل، غير محقق لطلب الحقيقة، لكن لجأاً فيما التزم وهذا كثير، وهو دون الأول"، وهذا القسم فيه ضرر ومنفعة.

والثالث: واضع الكلام في موضعه، وهذا أعز من الكبريت الأحمر"⁽²⁾، كلامه كله نفع وخير.

إنّ الكلمة أحرف ينطق بها اللسان، يوزن بها الإنسان؛ فالمرء جوهره تحت لسانه؛ فهو في حال صمته يعسر الحكم عليه، فإن تكلم ظهر أمره وبان، وعرفت شخصيته من خلال اللسان، إن كان فارغاً أو كان ذا قدر وشأن، وقد جاء في الحديث: "إذا أصبح ابنُ آدمَ فإنَّ الأعضاء كُلَّها تُكفِّرُ اللِّسَانَ فتقول: اتَّقِ اللَّهَ فِينَا، فإِنَّمَا نحن بك، فإن استقمّت استقمنا، وإن اعوجت اعوججنا"⁽³⁾

إنّ الأعضاء كلها من أذنين ويدين وقدمين، تكفر اللسان أي تخضع له، أي تنزل الأعضاء اللسان

(1) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقاق، باب حفظ اللسان، رقم الحديث: 6475، ج8، ص100.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص78.

(3) المحدث الألباني، مشكاة المصابيح، ص4768، حكمه حسن.

منزلة الكافر بالنعم: فقتل اتق الله فينا، إننا مجزيون بالثواب والعقاب بما تقوله من كلام، وقيل متابعون لك بالخير والشر، فيتخير المسلم الكلام الطيب، في الوقت المناسب، وأن يكون الكلام موزوناً ومضبوطاً يحقق الهدف والغاية التي يتحدث بها ⁽¹⁾، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "كفى بالمرء إثماً أن يحدث بكل ما سمع" ⁽²⁾، وأوصانا سيدنا إبراهيم بكلام يثقل الميزان ويشغل اللسان بالحسنات والثواب، كما في الحديث عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لَقِيتُ إِبْرَاهِيمَ لَيْلَةَ أُسْرِيَ بِي، فَقَالَ: يَا مُحَمَّدُ، أَقْرَأُ أَمَّتَكَ مِنِّي السَّلَامَ، وَأَخْبَرَهُمْ أَنَّ الْجَنَّةَ طَيِّبَةُ التُّرْبَةِ عَذْبَةُ الْمَاءِ، وَأَنَّهَا قِيعَانٌ، وَأَنَّ غِرَاسَهَا سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ" ⁽³⁾، فالإسلام منح المسلم الطرق في كيفية إشغال وقته بما يعود عليه بالنفع.

3. 2. 2. المطلب الثاني: الاستفادة من خبرات الآخرين وتجاربهم.

"تعتبر الحياة الإنسانية مجموعة من خبرات أفراد عاشوا في عصور مختلفة وسجلوا انجازاتهم، في الحياة بحروف من نور استطاع أن يتعرف عليها، ويستفيد منها كل من جاء من بعدهم، ولا شك في أنَّ خبرة كل إنسان في أي مجال من المجالات تعد قيمة كبيرة بحد ذاتها هذه القيمة تزداد وترتفع عندما تضاف إلى خبرات بشرية أخرى لتصبح كالسلسلة التي لا تنتهي، بل تتواصل بشكل مستمر، حيث إنَّ الإنسان لابد أن يؤثر ويتأثر بالآخرين" ⁽⁴⁾. ترى الباحثة إنَّ مستوى الخبرات التي يختبرها الإنسان ترتقي تبعاً لارتقاء المستوى الذي يتبعه ويختبره، ولما كانت بدءاً

(1) المصلح، خالد بن عبدالله، محاسن الأخلاق، على الموقع الإلكتروني، islamweb.net خلق - الصمت، 2018، 2023/2/8.

(2) أبو داوود، سنن أبي داوود، أول كتاب الأدب، باب في التشديد في الكذب، رقم الحديث: 4992، ج5، ص167، صحيح.

(3) عبد الله بن مسعود، الألباني، ضعيف الجامع، رقم الحديث: 4709، ضعيف.

(4) الياقوت، جاسم، مقال بعنوان "تراكم الخبرات"، موقع ويب اليوم، تم الاستيراد من www.alyaum.com كلمة-ومقال، تراكم-الخبرات، 2022/1/25م.

القران الكريم والسنة النبوية، والسلف الصالح هم مثلنا الأعلى، ومنهم نستقي معارفنا ونشاطاتنا العلمية والتربوية، فهي تضمن للمسلم الصحة النفسية السليمة السوية، وتضمن للمسلم السير في الطريق المستقيم، وتوفر الوقت والجهد، ومنها ترتقي الخبرة الأليمة إلى خبرة إيجابية يتعظ منها الفرد، فالسنة النبوية لم تترك لنا مجالاً، ولا نشاط إلا ووضعت فيه النظم والممارسات والأدوات التي تساعد الإنسان في السير دون خبرات موجهة، وذنوب وأثر سيء داخل النفس.

وحول موضوع الاستفادة من خبرات الآخرين عند ابن حزم فإنه يتمثل بالآتي:

أولاً: الاستكثار من أعمال الخير والبر دون الاهتمام بتخليدها وذكرها.

لينتفكر المسلم كم خلا من الفضلاء والأنبياء والرسل صلوات الله عليهم، والذين لم يبق لهم على أديم الأرض من ذكر أو اسم، أو رسم، ثم من الفضلاء الصالحين من الفلاسفة والعلماء، وملوك الأمم وأتباع ملوك الأمم، الذين انقطعت أخبارهم، ولم يبق لهم عند أحد علم ولا لأحد بهم معرفة، أصلاً البتة، فهل ضر من كان فاضلاً منهم ذلك، أو نقص من فضائلهم، أو طمس من محاسنهم، أو حطّ درجتهم عند بارئهم، لقوله تعالى: (وَرُسُلًا لَمْ نَقْصُصْهُمْ عَلَيْكَ) ⁽¹⁾، فهل الإنسان وإن ذكر بره من الدهر إلا كم خلا قبله من الأمم الغابرة الذين ذكروا ثم نسو جملة؟! لذا لا بد للإنسان العاقل أن يستكثر من الأعمال الصالحة والفضائل وأعمال البر والخير التي تذكره عند ربه، بالذكر الجميل والثناء الحسن ⁽²⁾.

(1) (سورة النساء، الآية 164).

(2) لأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 110.

ثانيًا: واقعية الإنسان المسلم في مراعاة ظروف أخيه، والنظر إليه بعين الرحمة.

القياس في أحوال الناس قد يكذب، وفاسد في أكثر الأمور، ويبطل في الأغلب، واستعمال ما هذه صفته في الدين لا يجوز⁽¹⁾، ترى الباحثة لا يجوز أن تعامل الناس كلهم بمقياس واحد، أو أن تقيس ظروف الناس على ظروفك، فيجب أن تحترم ما يمر به الأفراد، من ظروف الخوف والقلق، والتوتر والغضب، حتى المعاصي التي مروا بها، وأن تنتظر إليهم بعين الرحمة، وتحترم ما يمرون به.

ثالثًا: لا تطمع الناس بما في عندك.

أي لا تخبر الناس بكل شيء تستطيعه، سواء بذل معروف، أو تقديم خدمة، أو مال، أو أي شكل من أشكال المعروف، لأن ذلك سيُطمع فيك الكثير، وإذا استطعت أن تقدم قدمه بنفسك قبل أن يطلب ذلك، فإن ذلك أكرم وأنزّه وأوجب للحمد⁽²⁾.

رابعًا: مسايرة جلسيك وأهل زمانك إن لم يكن في ذلك مضرة.

إنّ مسايرة أهلك ومعارفك في أمور ليست فيها مضرة ولا تعارض الدين، يُبعد عنك الأذى والمنافرة والعداوة، والندامة⁽³⁾، ترى الباحثة أنّ مسايرة الناس وما ظهر فيهم من عادات اجتماعية وأسرية وخلقية، إنّ لم يكن مخالفاً للشريعة الإسلامية لا ضرر فيه، بل ربما يجنب الفرد الدخول في صراعات ومناقشات حادة هو في غنى عنها، وهي أدعى للصحة النفسية في عدم ارهاق الفكر بالقليل والقال، والعادات التي ليس لها معنى، فالمسايرة إن لم تكن محرمة، فهي الأفضل للنفس.

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص100.

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص97.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص80.

خامساً: لا تصاهر صديقاً ولا تبايعه.

غالباً إن صار هناك مصاهرة بين صديقين أو بين الأخوة والأخوات، أو حتى بيع وشراء، ومشاركة فيما بينهم، غالباً ما يكون هذا سبباً في قطع العلاقة أو الصلة، لأنه في كل ظرف كل منهم يكون داعياً إلى حظ نفسه، والمؤثرون على أنفسهم قليلون جداً، لذلك نادراً ما تنجح علاقات كذلك، فمن الأولى أن نبتعد عنها ⁽¹⁾، لم ينصح ابن حزم بزواج الأقارب، أو الأصدقاء، لأن المشكلات الزوجية وسوء التفاهم فيما بينهم، هذه المشكلات كلها تُلقى بظلالها على العلاقات الأسرية الموسعة، فالعلاقات الزوجية لا تحافظ على استقلاليتها وسريتها، بحيث إن أي خلاف مهما كان نوعه ومهما كانت حدته لا يبقى حكراً على الزوجين يعالجه بمفردهما، بل يتدخل العديد من الأشخاص في المسألة ظناً منهم أنهم يمثلون طرفاً فيها أو على الأقل يعتقدون أنهم المخولون لحلها بحكم علاقة الدم التي تجمعهم بالزوجي، من هنا تبدأ المشكلة في التعقيد وتختلف الآراء وزوايا النظر ويصير الخلاف الطبيعي في بدايته صراعاً قائماً على التصادم، ويأبى الجميع الاحتكام إلى منطق العقل والتعقل ثم التنازل من أجل تواصل الحياة الزوجية بسلاسة ⁽²⁾، وربما نظرة الاحترام بعد الزواج من الأقارب أو حتى الأصدقاء تتغير، لذلك غالباً ما يخسر الإنسان صديقه، أو قريبه عندما يصاهره.

سادساً: لا تجرح صاحبك.

لا تتقل إلى صديقك ما يؤلم نفسه ولا ينتفع بمعرفته، فهذا فعل الأرذال، ولا تكتمه ما يستضر بجهله، فهذا فعل أهل الشر ⁽³⁾، ترى الباحثة أنّ الأصدقاء يساهموا في تحسين المستوى العام والدعم

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 64.

(2) الخديمي، عبد الستار، مقال بعنوان "زواج الأقارب سبل النجاح والفشل"، 2018، تم الاستيراد من alarab.co.uk زواج-الأقارب-سبل-النجاح-والفشل، 2022/1/26م.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، المرجع السابق، ص 60.

المعنوي، كما إنه يساعد في التعايش مع الصدمات، وتقبل الأمور الصعبة، وزيادة الثقة في النفس، ويرى ابن حزم من آداب الصداقة عدم نقل ما يكدر صفوه، ويتعبه، ومساعدته فيما يحتاجه، قال تعالى: (إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا) ⁽¹⁾، فالصديق يهون على صديقه الطريق، ويكون معه، ويذكره بالله تعالى، ووجود الصداقة الحقيقية هي من أهم مطالب الصحة النفسية.

سابعًا: الدنيا ظل زائل والعقبى للأخرة.

إذا تعقب الإنسان أمور الدنيا كلها وما فيها، تنتهي فكرتك باضمحلال جميع أحوال الدنيا، والحقيقة هي العمل للأخرة، لأن كل أمل ظفرت به فعقباه حزن، إمّا بذهابه عنك، أو بذهابك عنه، ولابد من أحد شيئين العمل لله، فعقباه على كل حال سرور في عاجل وآجل، أما العاجل: فقلة الهم بما يهتم به الناس، وإنك به معظم من الصديق والعدو، وأمّا في الأجل الجنة ⁽²⁾، قال النبي: صلى الله عليه وسلم: "ما لي وللدنيا إنما مثلي ومثل الدنيا كراكبٍ استظلَّ تحت شجرةٍ ثم راح وتركها" ⁽³⁾، وقال -صلى الله عليه وسلم-: "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ كَعَابِرِ سَبِيلٍ، وَكَانَ ابْنُ عَمْرٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ يَقُولُ: إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ، وَفِي حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ" ⁽⁴⁾، ترى الباحثة أنّ رؤية النبي "صلى الله عليه وسلم" للدنيا على أنها راحلة وماضية، ولا يشغل الإنسان بالقليل والقال، والمشاكل والمشادات، أو أن تنغمس روحه بالمادة، وينسى الآخرة، فيذكرنا النبي أنه مهما عاش الإنسان ومهما حقق من زينة الدنيا وملذاتها وزخارفها وزينتها، لقوله تعالى: (وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ) ⁽⁵⁾، ومهما غرق فيها

(1) (سورة التوبة، الآية 40).

(2) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 18.

(3) مسند أحمد، مسند عبدالله بن مسعود، رقم الحديث: 3709، ج 6، ص 241.

(4) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقاق، باب كن في الدنيا كأنك غريب، رقم الحديث: 6416، ج 8، ص 89.

(5) (سورة الحديد، الآية 20).

من ملذات، أو العكس مهما الدنيا اتعبته ورأى فيها من قلق، وخوف، وحزن، وألم فهذا كله سينتهي وسيزول، ولن يبقى إلا الطاعة والأجر والثواب، لقوله تعالى: (وَيَوْمَ يُخْشَرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنَ النَّهَارِ يَتَعَارَفُونَ بَيْنَهُمْ) ⁽¹⁾، فيقول الله تعالى يوم يحشر الناس جميعاً وتنقضي هذه الدنيا، فينظرون إلى الدنيا كلها كأنها ساعة من نهار تعارفوا فيها وتفرقوا، يذكر الله تعالى الإنسان كم الدنيا رخيصة ودنيئة، فالإنسان العاقل لا يكدره صفوها ولا نشوتها، ويكون همه الآخرة وإرضاء الله عز وجل، فلا يحزن على علاقة خسرها، ولا إلى مال، فينظر إلى المصيبة على أنها مؤقتة وتمضي، وحتى الفرح مؤقت ويمضي، يسلم أمره لله تعالى، وهو من مظاهر الصحة النفسية، والاتصال الفعال الذي لا ينتظر من الناس شيئاً، فيكون قادراً على حل مشكلاته، ويرى كل شيء صغيراً أمام الآخرة.

3.3. المبحث الثالث: أساليب إيمانية.

لقد كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- مثال الأسوة الحسنة في أقواله وأفعاله وتقريراته، فالأسلوب التربوي هو ما يدعم عملية التعليم، لتكون عملية ناجحة، يستطيع فيها المرسل تقديم الأنموذج الأمثل في التعليم، فحرص سيدنا محمد على تربية الصحابة والأجيال المسلمة، فتمم الأخلاق، وزكى النفوس، وهذب الطباع، ليخرج بجيل مسلم قيمي قادر على حمل الرسالة، سنتناول في هذا المبحث أساليب التربية التي أشار إليها ابن حزم وأثرها في الصحة النفسية.

التربية القلبية: هي منظومة أعمال باطنة تعد شرعاً من الأعمال التي يقوم بها المسلم في حياته، إذ صلاح الباطن من صلاح الظاهر ⁽²⁾، قال تعالى: (أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ

(1) (سورة الحشر، الآية 45).

(2) الحسن، بنان أحمد ضياء الدين، الأصل التعبدى للتربية الإسلامية، رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2011، ص158.

قُلُوبٌ يَغْفُلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ⁽¹⁾، وقال صلى الله عليه وسلم: "ألا وإنَّ في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله إذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب"⁽²⁾، أدرك ابن حزم مسبقاً أهمية الأعمال القلبية في مواجهة الطغيان الكاسح للمادة في حياة المسلم، فكان لا بد من اصلاح ما أفسدته المادة، لقول ابن حزم: "رأيت أكثر الناس إلا من عصم الله تعالى، يتعجلون الشقاء والهم والتعب ويجمعون لأنفسهم، عظيم الإثم الموجب للنار في الآخرة بما لا يحظون معه بنفع أصلاً، من نيات خبيثة، يحقدون عليها من تمنى الغلاء المهلك للناس، وللصغار ومن لا ذنب له، وتمنى أشد البلاء لمن يكرهونه، وقد علموا يقيناً أن تلك النيات الفاسدة لا تعجل له شيئاً مما يتمنونه أو يوجب كونه، وأنهم لوصفوا نياتهم وحسنوها لتعجلوا الراحة لأنفسهم، وتفرغوا بذلك لمصالح أمورهم، وليقتنوا بذلك عظيم الأجر في الميعاد، من غير أن يؤخر ذلك شيئاً مما يريدونه، أو يمنع كونه"⁽³⁾.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَجْسَادِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ**⁽⁴⁾، فالقلب مبعث الخير والشر؛ ولذا قال تعالى: **(آثِمُ قَلْبُهُ)**⁽⁵⁾، حتى إن العمل الصالح الصادر من الإنسان بدون قصد نيّة، لا يُعد حسناً فاعلياً، وإن كان حسناً بذاته، وكذلك العمل السيئ الصادر من الشخص بدون نيّة وعزم، لا يُعدّ قبيحاً فاعلياً، وإن كان في نفسه قبيح⁽⁶⁾، فالإنسان يُحاسب على أعمال القلب والعقل كالحسد والكبر، وتمنى الشر للناس، وتمنى الهم والتعب، وتمنى زوال النعم عنهم كلها محلها القلب وهذه محاسب عليها الإنسان، إنَّ اصلاح النوايا

(1) (سورة الحج، الآية 46).

(2) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه، رقم الحديث: 52، ج 1، ص 20.

(3) الحسن، بنان أحمد ضياء ص 26.

(4) مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم ظلم المسلم، رقم الحديث: 2564، ج 8، ص 10.

(5) (سورة البقرة، الآية 283).

(6) الشيرازي، محمد، الفضيلة الإسلامية، ط 3، مكتبة العرفان، الكويت، 1982، ص 409.

القلبية ومعالجتها، لها أثر في تحسين الصحة النفسية، والذي يتمنى الشقاء والتعب للناس، وزوال النعم عنهم، قلبه مريض انشغل بما في أيدي الناس عن اصلاح نفسه، فصاحب النية الفاسدة يخسر الأجر والثواب الكبير بسبب نيته، ويحبط عمله، وتجلب الفضيحة في الدنيا والآخرة، ويصبح عمله هباء منثوراً، لقوله تعالى: (وَقَدْ مَنَّا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا) ⁽¹⁾، أما صاحب النية الحسنة الذي يتمنى لغيره الخير ولا ينظر إلى ما في أيديهم ينعم بحياة هانئة، هادئة البال، ويقنع ويحمد الله على ما في يديه، ويُعطى من الأجر والثواب ما لا يحصله غيره، وذلك لتأكيد أهمية النية، فالنية تجلب للقلب أمراضه، أو تعفيه من أسقامه، إذا علم المسلم أنّ نيته الفاسدة وتمنيه الشر لغيره لا يؤثر فيهم، وإنما يمرض قلبه فقط، يُصبح حرياً به أن يبتعد عن هذا السلوك ويعالج نواياه الخبيثة، إنّ القلب كثير التقلب، وتؤثر فيه خطراته، فالقلب هو من يحتاج إلى جهاد ليصبح سليم معافى من النوايا الفاسدة، قال بعض العلماء ⁽²⁾: وددت أنه لو كان من الفقهاء من ليس له شغل إلا أن يعلم الناس مقاصدهم في أعمالهم، ويقعد للتدريس في أعمال ليس إلا، فإنه ما أتى على كثير من الناس إلا من تضييع ذلك، ما ابتلوا، ما أتاهاهم إبليس إلا من هذا الباب، إذاً فلا بد للمسلم أن يشتغل على نيته بصلاحها ابتداءً، ومعالجتها إن فسدت لاحقاً، من توفيق الله صلاح النوايا، ومن توفيق الله، أن يتدارك الإنسان نفسه إن بدت فاسدة ويصلحها، كلما صلحت النية في كافة الأعمال كلما هداً الجسد، وهداًت الجوارح، فينشغل الإنسان بنفسه، ويترك الآخرين وشأنهم، من صورها يصلح الإنسان نيته في عباداته، ويصلح الإنسان نيته في معاملاته،

(1) (سورة الفرقان، الآية 23).

(2) سليمان الأشقر، عمر، مقاصد المكلفين فيما يتعبد به لرب العالمين، ج1، ص97.

وعلاقاته مع أهله وجيرانه وأصدقائه، وكل شيء يدور حوله يكون لله، لقوله تعالى: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (1).

3. 3. 1. المطلب الأول: أسلوب محاسبة النفس.

"الإقرار بالنقص، لو علم الناقص نقصه لكان كاملاً، وقال لا يخلو مخلوق من عيب، فالسعيد من قلَّت عيوبه ودقَّت." (2)

إن محاسبة النفس هي طريق السالكين إلى ربهم، وزاد المؤمنين في آخرتهم، ورأس مال الفائزين في دنياهم وآخرتهم، فما نجا من نجا يوم القيامة إلا بمحاسبة النفس، ومخالفة الهوى، جاء الأمر بمحاسبة النفس في القرآن الكريم لقوله تعالى: (وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ) (3)، وقوله تعالى: (وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا) (4)، فطوبى لمن صحت له خطوة لا يريد بها إلا وجه الله تعالى، فمحاسبة النفس لينظر الفرد مدى إخلاصه لله تعالى، ومحاسبة النفس تكون بطريقة علمنا إياها السلف الصالح: أن يحاسب العبد نفسه على الفرائض، فإن تذكر فيها نقصاً تداركه، إما بقضاء أو إصلاح، ثم يحاسبها على المناهي، فإن عرف أنه ارتكب منها شيئاً تداركه، بالتوبة، والاستغفار والحسنات الماحية، ثم يحاسب نفسه على الغفلة، فإن كان قد غفل عما خُلق له، تداركه بالذكر والإقبال على الله تعالى، ثم يحاسبها بما تكلم به، أو

(1) (سورة التوبة، الآية 162).

(2) (الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص51).

(3) (سورة الأنبياء، الآية 47).

(4) (سورة الكهف، الآية 49).

مشت إليه رجلاه، أو بطشت يده، أو سمعته أذناه، ماذا أرادت بهذا؟ ولمن فعلته، وعلى أي وجه فعلته؟ فالأول سؤال عن الإخلاص، والثاني سؤال عن المتابعة⁽¹⁾.

من أهم الأمور التي تعين العبد على محاسبة النفس:

- أولاً: المراقبة، فيراقب الإنسان نفسه قبل العمل، وفي العمل، وهل حرك عليه هوى النفس، أو المحرك هو الله سبحانه وتعالى.

- ثانياً: معاقبة النفس على تقصيرها، إذا العبد حاسب نفسه إن رأى منها تقصيراً، أو فعلت شيئاً من المعاصي، فلا ينبغي أن يهملها فإنه يسهل عليه حينئذ اقتراف الذنوب، عن عمر رضي الله عنه: أنه خرج إلى حائط له، ثم رجع وقد صلى الناس العصر، فقال إنما خرجت إلى حائطي، ورجعت وقد صلى الناس العصر، فجعلت حائطي صدقة على المساكين، قال: الليث إنما فاتته في جماعة.

- ثالثاً: المجاهدة، فإن رآها تتواني بحكم الكسل في شيء من الفضائل، فينبغي أن تؤدبها بتثقيل الأوراد عليها.

- رابعاً: سماع أخبار المجتهدين، يستعين العبد على نفسه بأن يسمعها أخبار المجتهدين، وما ورد من فضلهم⁽²⁾.

ويشير ابن حزم إلى مبدأ الاعتراف بالنقص، إن الاعتراف بالنقص هو أول أبواب إصلاح النفس وتهذيب السلوك، أي لا يستطيع أن يكون الإنسان كاملاً دائماً خالياً من الذنوب والمعاصي، ولا على النقيض لا تكون حياته مليئة بالمعاصي والذنوب، ولكن القصد الإصلاح قدر الإمكان، وهذا مهم جداً للصحة النفسية حتى لا يلوم الإنسان نفسه لوماً شديداً فيصاب باليأس وبدل من مزيد

(1) ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد، محاسبة النفس والإزراء عليها، تحقيق مجدي السيد ابراهيم، مكتبة القرآن للنشر والتوزيع، القاهرة، 1985، ص 10_20.

(2) سليمان الأشقر، عمر، مقاصد المكلفين فيما يتعبد به لرب العالمين، ج1، ص 97.

للإصلاح، يرجع إلى الوراثة أميلاً، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "والذي نفسي بيده لو لم تذبوا لذهب الله بكم ولجاء بقوم غيركم يذنبون فيستغفرون الله فيغفر لهم" ⁽¹⁾، فالمسلم لا يسرف في الذنوب، ولكن هذا الحديث جاء ليبين أن باب التوبة مفتوح، ولا يئس ولا يقنط من رحمة الله تعالى، وعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم: "إنَّ الشديد ليس الذي يغلب الناس، ولكنَّ الشديد من غلب نفسه" ⁽²⁾، إنَّ غلب النفس ليس فقط على المعاصي، ولكن في تهذيب الأخلاق، والسمو بها عن الرذائل، سواء على المستوى الاجتماعي، أو الأخلاقي، أو النفسي، وكلما كان الإنسان غايته ارضاء الله وحده، كفاه الله الناس.

من أهم فوائد محاسبة النفس:

معرفة عيوب النفس، ليستطيع اصلاحها، وامثال أمر الله تعالى، والاستعداد للقائه عز وجل في كل وقت وحين، لقوله: صلى الله عليه وسلم: "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ كَعَابِرِ سَبِيلٍ، وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ يَقُولُ: إِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصُّبْحَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ، وَفِي حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ" ⁽³⁾، إنَّ محاسبة النفس تبين لها حقيقة الربح والخسران، وتثمر محبة الله ورضوانه، كما أنَّ صلاح النفس بمحاسبة النفس، وفساده بإهمالها والاسترسال معها لقوله تعالى: (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْقَى مَعَاذِيرَهُ) ⁽⁴⁾، كما إنَّ محاسبة النفس هو الطريق إلى التوبة، وذلك لأنه إذا حاسب نفسه، أدرك تقصيره في جنب الله، فقاده هذا إلى التوبة، كما إنها تعين المؤمن، وتساعد في استدراك ما نقص من الفرائض، والنوافل، وبذلك تثمر محبة الله ورضوانه ثمَّ يعرف بذلك حق الله تعالى عليه، ومن لم يعرف حق الله تعالى

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب التوبة، باب سقوط الذنوب بالاستغفار، رقم الحديث: 2749، ج8، ص94.

(2) ابن حبان، مرفوع، ص2568.

(3) البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقاق، باب قول النبي كن في الدنيا كأنك غريب، رقم الحديث: 6416، ج8، ص89.

(4) (سورة القيامة، الآية 13/14).

عليه، فإن عبادته لا تكاد تجدي عليه، وهي قليلة المنفعة جداً، وأخيراً تبعد عنه الغفلة، والاستمرار في المعاصي، والذنوب⁽¹⁾، وترى الباحثة أنّ محاسبة النفس تؤدي إلى فائدتين عظمتين جداً وهما معرفة حقوق الخالق، ومدى كرمه وعفوه عن الخلق، وإعادة الحقوق إلى أصحابها، وإصلاح ما دخل النفوس من غيظ وكيد. إنّ محاسبة النفس تخرج من دائرة إصلاحها إلى دائرة العلاقات الاجتماعية: بالتغاضي والتعافي عن الزلات، وتبعد عنه مشاعر الأنانية، وتخلق فيه مشاعر المحبة والتعاون والايثار، وتصلح القلب، وما علق فيه من مشاعر الحقد، والحسد، والحقد، والكبر، لقوله تعالى: (إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ)⁽²⁾.

3. 3. 2. المطلب الثاني: أسلوب حسن الظن.

قال ابن حزم الأندلسي: "استعمل سوء الظن حيث تقدر على توفيته حقه في التحفظ والتأهب، واستعمل حسن الظن حيث لا طاقة بك على التحفظ فتربح راحة النفس"، "يُنْبَغِي للعاقل أَنْ لَا يَحْكُمَ بِمَا يَبْدُو لَهُ مِنْ اسْتِرْحَامِ الْبَاكِي الْمَظْلَمِ، وَتَشْكِيهِ وَشِدَّةَ تَلْوِيهِ وَتَقْلِبِهِ وَبُكَائِهِ، فَقَدْ وَقَفَتْ مِنْ بَعْضٍ مَنْ يَفْعَلُ هَذَا عَلَى يَقِينٍ أَنَّهُ الظَّالِمُ الْمَعْتَدِي الْمَفْرُطُ الظُّلْمَ، وَرَأَيْتُ بَعْضَ الْمَظْلُومِينَ سَاكِنِ الْكَلَامِ مَغْدُومِ التَّشْكِي، مَظْهَرًا لِقَلَّةِ الْمَبَالَاةِ، فَيَسْبِقُ إِلَى نَفْسٍ مِنْ لَا يُحَقِّقُ النَّظَرَ أَنَّهُ ظَالِمٌ، وَهَذَا مَكَانٌ يَنْبَغِي التَّنَبُّهُ فِيهِ وَمُغَالَبَةُ مِيلِ النَّفْسِ جَمَلَةً، وَأَنْ لَا يَمِيلَ الْمَرْءُ مَعَ الصِّفَةِ الَّتِي ذَكَرْنَا، وَلَا عَلَيْهَا وَلَكِنْ يَقْصِدُ الْإِنْصَافَ بِمَا يُوجِبُهُ الْحَقُّ عَلَى السَّوَاءِ"⁽³⁾.

حسن الظن هو تغليب جانب الخير على جانب الشر، ويُعد من الأخلاق الحميدة والفطرة السوية السليمة، وبحسن الظن تحدث راحة البال وسلامة القلب، وبها يسلم الإنسان من الخواطر

(1) السلمان، عبد العزيز محمد، موارد الظمان لدروس الزمان، ج1، 2004، ص198.

(2) (سورة الشعراء، الآية 89).

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص101.

الرَّدِيئة التي تقلقه، وتؤذي نفسه، وتجلب عليه كَدَرَ البال، وتعب النَّفس والجسد، ومن هنا نعرف فضيلة هذه الصِّفة الرَّائعة والخُلُق الفاضل، ولحسن الظن فوائد عديده من أهمها: دليل على سلامة القلب وطهارة النَّفس، وزكاء الرُّوح، وفيه إغلاق باب الفتنة والشر على الشَّيطان الرَّجيم؛ فإنَّ من أبوابه سوء الظَّن بالمسلمين، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ) ⁽¹⁾، فمن يَحْكُم بِشَرِّ عَلَى غَيْرِهِ بِالظَّنِّ، بعثه الشَّيطان على أن يطول فيه اللِّسان بالغيبة فيهلك، أو يقصر في القيام بحقوقه، أو يتوانى في إكرامه، وينظر إليه بعين الاحتقار، ويرى نفسه خيراً منه، وكل ذلك من المهلكات، كما إنَّها حصن منيع يحمي المجتمع من إشاعة الفاحشة، وانتشار الرَّذيلة، وبه يسلم المجتمع من انتهاك حقوق النَّاس وأعراضهم وخصوصياتهم، كما إنَّه طريق من طرق زيادة الألفة والمحبة بين أفراد المجتمع المسلم، وحماية له من التَّفكُّك والتَّشردم ⁽²⁾.

ترى الباحثة أنَّ حسن الظن بالناس وسلامة الصدر، وطهارة النفس من الباطن والظاهر يهذب الأخلاق في التعامل مع الناس، فسلامة الصدر ونقاء السريرة وراحة البال هي أحد أهم بواعث الصحة النفسية، قال الشيخ العلامة محمد صالح العثيمين رحمه الله: إذا عُلِمَ عن شخص من الناس أنه محل لإساءة الظن، فهنا لا حَرَجَ أن تُسيئَ الظن من أجل أن تحترس منه لأنك لو أحسنت الظن به لأفضت إليه كل ما في صدرك، فأمر سبحانه باجتنباب الكثير لا كل الظن، وقال: إن بعض الظن إثم، ولم يقل إن كل الظن إثم، فدل ذلك على جواز الظن السيء إذا ظهرت أماراته، ورؤية دلائله الذي يقف مواقف التهم يظن به السوء "وقال العلامة الفوزان: سوء الظن بأهل الشر والفساد وهذا مطلوب؛ لأنه يسبب الابتعاد عنهم وبغضهم ⁽³⁾. وهو ما أشار إليه ابن حزم في

(1) (سورة الحجرات، الآية 12).

(2) (الغزالي، احياء علوم الدين، المرجع السابق، ص36).

(3) (العمرى، محمد غالب، مقال بعنوان "حسن الظن وسوءه"، شبكة بينونة للعلوم الشرعية، 2015، تم الاستيراد من

www.baynoona.net. 2022/1/15.

أن: "لا ينبغي للعقل أن يحكم بما يظهر له بل لابد أن يتيقن بالدليل لكل حال وظرف، فلا يستكين للمتباكين، فبعضهم ظالم متعدي، ولا يستكين لمن يُظهر قلة المبالاة، فربما هو من على حق، فالمسلم لا يكتفي بما يظهر له من حسن ظن أو سوءه بمجرد الرؤية والظهور، لابد من دلائل وإمارات تؤكد حسن الظن، أو تؤكد ظلم الفرد وتعديه" (1).

3.3.3. المطلب الثالث: أسلوب طرد الهم.

يرى ابن حزم أنّ من أهم دوافع السلوك البشري القلق (طرد الهم)، الناتج عن متطلبات الحياة اليومية، بحيث تبين له أنّ الناس كلهم يتفقون جميعاً في مطلب واحد هو خفض القلق (طرد الهم)، ويعرفه بأنّه مشاعر الاكتئاب والغم المصحوبة سواء بأعراض القلق الصريح، أو بانخفاض في الفاعلية، ولهذه الاضطرابات النفسية أسباب شتى ومتنوعة. فالدوافع للسلوك هو خفض القلق الناتج عن عدم إشباع الحاجات المتنوعة وكبتها، فيعبر عن نفسه بالحث المتواصل للاستجابة، من مظاهر الهم والقلق التي تظهر بالمجتمعات، طلاب المال إنما يطلبونه ليطردوا هم الفقر عن أنفسهم، وطلاب الشهرة وعلو المقام إنما يسعون إلى ذلك ليطردوا به هم الاستعلاء عليهم، والذي يطلب مجرد العلم فهو إنما يفعل ذلك إبعاداً لهم الوحدة عن نفسه، ف وراء كل سلوك دافع⁽²⁾.

كما أنّه من هذه الأسباب الشعور بالذنب، يترتب على ارتكاب الآثام والمعاصي الشعور بالذنب يخالغ المذنب، وقد ذكره ابن حزم بقوله: "أول من يزهد في الغادر من غدر له الغادر، أول من يمقت شاهد الزور من شهد له به، وأول من تهون الزانية في عينه الذي يزني بها" (3)، فمشاعر الذنب الصادرة عن الأنا تعذب المذنب، وهذا الاحساس يعبر عن الرغبة الكامنة في تلقي العقاب

(1) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 112.

(2) سعد، وهيب عبد الله، مقال بعنوان "ابن حزم والصحة النفسية". الموقع، drwaheepsaad.blogspot.com، 2022/1/15م.

(3) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 19.

واستحقاقه، وعن الشعور بالمسؤولية عن الإساءة المرتكبة أو من الشعور بعدم الجدارة، فالمذنب يلوم نفسه لأدنى مشكلة أو فشل، خصوصاً إذا نتجت عن معاصيه تبعات صحية أو قضائية أخرى لا قبل له بمواجهتها، فإنها تُشكل لديه مفهوماً سيئاً عن ذاته المخطئة المذنبة، لأن الإخفاق في العيش بما يتناسب مع المفهوم النمطي للشخصية المسلمة السوية كما حددها الدين، يلغي دور ووظيفة الأنا الأعلى في الفرد، والشعور بالعجز يتولد الاكتئاب عن الإحساس بالعجز عن تحمل مطالب الحياة الاجتماعية ومسؤولياتها المتعددة وما تستدعيه من جهد قد يفوق طاقة المرء، فالفقير المعوز تعجزه قدراته عن وضع حد لهمه، الوفاء بمطالب من يعول، وهذا الشعور بالعجز إذا استمر يؤدي إلى اليأس والقنوط والسوداوية والانسحاب، فهو لا يعني عجزاً عن الحركة البدنية ولا ضعفاً في القوة البدنية ولا ضعفاً في القوة العضلية، إنما تضافرت في خلقه عوامل وأسباب شتى اقتصادية واجتماعية متداخلة، والفقير المعوز فاقد الأمن، دائم الاتكال على الآخر في سبيل توفير حاجاته المعيشية وحاجات من يعول، وقد يسبغ على الآخر الغني المحسن صفة الجبروت المالي والاجتماعي، ويخاف من توقف عطفه وإحسان.

ومن مظاهر الهم والقلق، الجهل أيضاً يزيد في تقوية الشعور بالعجز، فهو في الوقت نفسه سبب لنقص في المهارات والكفايات الشخصية ونتيجة لها، ونقيضه العلم الذي هو عامل مهم من عوامل التكيف النفسي والاندماج والارتقاء الاجتماعي، لذلك حرص ابن حزم على بيان الجوانب المؤثرة في النفس نتيجة قلة الاهتمام بالعلم والعناية بالتعلم وتعاطيه، ومن مظاهر الهم والقلق، طعن الناس وعيبيهم في ذات الشخصية لفقرها أو لجهلها أو لسبب آخر يستدعي ردود الفعل

المباشرة للدفاع عن الذات المهددة المعيب فيه، والرغبة المكبوتة في رد الطعن للناس ومبادلتهم العيب تعبير مباشر وصريح للعدوان الاجتماعي العلني والضمني وهي الهم نفسه (1).

كما أنّ الاستجابة للخسارة بعد فقد شخص عزيز بموت أو غياب سبب آخر من أسباب الغم والاكتئاب، والناس كلهم بلا استثناء مهددون بفقد عزيز يوماً ما، إلا أن طبيعة استجابتهم لهذه التجربة تختلف من فرد لآخر، وتُشكل الثقافة أحد أهم عوامل تحديد طبيعة الاستجابة نحو هذا الفقد، وقد تعرض ابن حزم نفسه لهذه التجربة، وعبر بصدق ودقه عما خالجه من مشاعر الهم والاكتئاب، فالتجربة تمثل صدمة قوية وتبعث الاضطراب العقلي السلوكي، وقد ينشأ عنها أفكار تشاؤمية أو ميول نحو تدمير الذات، بينما النجاح في التغلب عليها يؤدي إلى الثقة بالنفس، لذلك يقترح ابن حزم سبباً مأموناً أكثر فعالية في طريق دفع الهم يضمن التغلب عليه ويدفع الهموم الطارئة، هذا السبيل هو الدين، بعبارة مختصرة (التوجه إلى الله عز وجل بالعمل بالآخرة)، وقد نبّه إلى هذه الحقيقة النبي صلى الله عليه وآله وسلم بقوله: "من جعل الهموم هما واحداً، هم الميعاد كفاه الله سائر همومه"، ومن تشعبت به الهموم من أحوال الدنيا لم يبال الله في أي أو ديته هلك" (2)، فالذي يعمل للآخرة، فسوف لا يجد شيئاً من هذه الاحتمالات بحيث يمكن التأكيد وبكل ثقة أنه سينجح إلى أقصى حد يمكن أن يتصوره إنسان في التخلص من الهم كلية، بحيث يستمتع بصحة نفسية وشخصية سوية ومن أهم سماتها: قبول الفرد لذاته واحترامه لها، والشعور بالرضا عن حياته، وهذا الشعور شرط تحقيق السعادة الفردية، تقبل الآخرين وتقديرهم والتفاعل معهم ومبادلتهم

(1) سعد، وهيب عبد الله، مقال بعنوان "ابن حزم والصحة النفسية". موقع

2022/1/15/drwaheepsaad.blogspot.com.

(2) ابن ماجه، سنن ابن ماجه، المقدمة، باب الانتفاع بالعلم والعمل، رقم الحديث: 257، ج1، ص237، ضعيف.

الأخذ منهم بالعطاء لهم، والتعاون معهم، وهذا التفاعل ضروري لسعادة الجميع⁽¹⁾، وبذلك أثبت ابن حزم أن طرد الهم يتحقق في تحصيل المعارف الربانية والتخلق بالأخلاق الفاضلة، والمداومة عليها، وعلى ذكر الله عز وجل والانقطاع عن الأخلاق المذمومة والردائل، وأيضاً طرد الهم غاية قصوى يسعى جميع البشر جميعاً إليها، وبالتالي فالهم شر يسعى الإنسان للخلاص منه، وعلة الشر هي الطمع، لأن الطمع هو سبب كل هم⁽²⁾.

ويرى ابن حزم أنه من دوافع ومحفزات طرد الهم، التسامي: كآلية دفاعية من بين الأوليات المتعددة كالنفسي والاسقاط والتماهي وغيرها، فتقيد عملية التسامي في وقاية الفرد من الانحراف لأنها تؤدي إلى خفض حالة التوتر عنده وتوظيف جهده توظيفاً نافعاً⁽³⁾، فمجالات وأنواع الأنشطة التي يقوم بها المرء خارج أوقات العبادة أو تحصيل الرزق تمثل عنصراً مهماً من عناصر شعور المرء بالرضا عن الحياة، والتسامي يحول الدوافع السلبية التي ينتقدها المجتمع، من خلال خفض حالة التوتر والقلق الناشئة عن العلاقة الصدامية بين الرغبات الفردية والثقافة الاجتماعية⁽⁴⁾، ويكون ذلك بالتوجيه، فليس الأمر كما يظن البعض في قول ابن حزم: "آمن بأن الهم دائماً شر"⁽⁵⁾، ليس المقصود بهذا إلغاء كل هم، أي إرادة ورغبة، إنما توجيهه إلى ما يصلح حياته، ويجمع عليه قوته ويضمن له النجاح والفلاح في حياته وآخريته، فتمتلئ حياته رغم الهموم والآلام بالسعادة والطمأنينة وانشرح القلب ويصبح أمره كله خير، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر

(1) سعد، مقال بعنوان "ابن حزم والصحة النفسية"، drwaheepsaad.blogspot.com، 2022/1/15م.

(2) الدوكالي، نور الدين عاشور أحمد، آليات طرد الهم عند ابن حزم، مجلة العلوم الإسلامية، 2016، العدد 29، ص 204.

(3) الدوكالي، آليات طرد الهم عند ابن حزم، المرجع نفسه، ص 204.

(4) سعد، وهيب عبد الله، مقال بعنوان "ابن حزم والصحة النفسية"، المرجع نفسه

(5) الأندلسي، الأخلاق والسير في مداواة النفوس، مرجع سابق، ص 11.

المؤمن، إنَّ أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له"⁽¹⁾.

كما ترى الباحثة أنَّ مواجهة الإنسان لظروفه الأسيرة التي لا يرتضيها، وعدم خضوعه لها، فيجب عليه أن يتحمل مسؤوليته في إنجاز ما يستطيعه لأجل التحرر من هذه الظروف، بطلب العلم والعمل وخوض غمار الحياة، بما يضمن مجابتهها، كما يجب التحمل والصبر والشعور بالقناعة والكفاية، لينمي الفرد قدراته وامكانياته وحث نفسه على كل جديد، ليرضى ويسعد بنفسه، كما وترى الباحثة على غرار ذلك يجب أن يرضى الفرد ويقنع بالخسارة والتعب أحيانًا بجانب النجاح والفوز، أي إذا استطاع الإنسان استيعاب قانون الجهد المهدور، وهو القانون الذي تعمل بها الطبيعة كلها، فيحول الإنسان مشاعر اليأس والإحباط إلى دوافع تساعد على تخطي كل مرحلة والتطلع على المرحلة المقبلة.

(1) مسلم، صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، رقم الحديث: 2999، ج8، ص227.